Revista del

Consumidor

BAJO LA LUPA

NUGGETS DE POLLO

¿DE QUÉ ESTÁN HECHOS?

GROOMING Y CIBERACOSO EN NIÑOS

PON ATENCIÓN PARA PROTEGERLOS

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE

PAÑALES DE TELA REUTILIZABLES

CUIDA EL AGUA

CUIDEMOS NUESTRO FUTURO

CONSUME INFORMADO COME SALUDABLE

LECTURAS INFANTILES

LEER ES DIVERTIDO

ESQUEMA DE VACUNACIÓN PARA NIÑOS

AMAR ES CUIDAR

HAZLO TU MISMO

MASA PARA MOLDEAR

ABR. 2021
530
ISSN 0185-8874

LA RECETA SECRETA

ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.**

EDITORIAL

Consume Informado
Come Saludable

Todos tenemos el poder de decidir qué llevamos a nuestros hogares.

Nos encontramos en un periodo de grandes cambios, por lo que la información será nuestra mejor herramienta para elegir lo que consumimos.

Con frecuencia comemos alimentos preparados de los cuales, desafortunadamente, no conocemos su valor nutricional. Este desconocimiento nos puede llevar a consecuencias costosas y graves como lo es poner en riesgo nuestra salud.

No siempre es fácil preparar comidas para toda la familia a partir de productos frescos, pero con un poco de inspiración y recetas sencillas, puedes hacerlo, aquí, en la Revista del Consumidor siempre encontrarás un aliado para ello.

Colaboradores

Alicia Virginia Vidal Martínez
Allan López Specia
Arturo Anaya Vera
Alma Beade Ruelas
Antonio Reyes Luna
Alfonso Guati Rojo Sánchez
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Fabiola de la Rosa
Isaura Hernández Rodríguez
Javier Urueña Maldonado
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Julio Romagnoli
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Leonardo Rosano M.
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Marilú Maldonado Maldonado
Mayte Maldonado Maldonado
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Paulo César Rodríguez Dávila
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

De Temporada
4
CHILE SERRANO

Tecnología Doméstica Profeco
6

CHILES SERRANOS EN SALSAS Y EN ESCABECHE

Platillo Sabio Profeco
8
TACO TRADICIONAL DE CECINA

Entorno Digital
48
GROOMING Y CIBERACOSO EN NIÑOS

Consultorio
50

TRASTORNOS VISUALES EN NIÑOS Y NIÑAS

A Cuidarnos
52
NIÑOS, NIÑAS Y VACUNAS

Hazlo Tú Mismo
54

MASA PARA MOLDEAR

A Libro Abierto
60
LECTURAS PARA NIÑOS Y NO TAN NIÑOS

Consumo Responsable
62

RECICLA TUS DISPOSITIVOS

Tendencias
64
CONSUME INFORMADO, COME SALUDABLE

Finanzas Personales
66

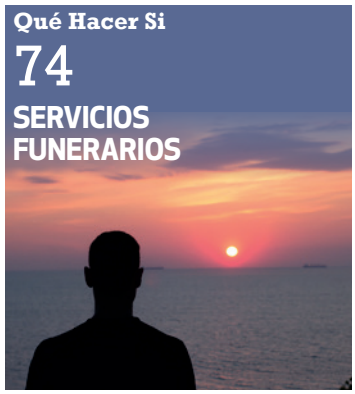
CIERRA LA LLAVE, CUIDA EL AGUA

Gente Grande
70
VIVE LIBRE DE VIOLENCIA

Nadie Afuera
72

EL VALOR DEL DEPORTE

Qué Hacer Si
74
SERVICIOS FUNERARIOS



Reporte Especial
80

TRÁMITES ANTE LA DIRECCIÓN GENERAL DE NORMAS DE LA SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Estudios de Calidad PROFECO

Bajo la Lupa
12

NUGGETS

Brújula de Compra
56
LECTURAS INFANTILES

Del Huerto
68
PLANTAS QUE ATRAEN POLINIZADORES

En Números
84
***NUGGETS* SALUDABLES EN CASA**

14 Nuggets de Pollo

Evaluamos varias marcas para saber qué ofrecen realmente.

40 PAÑALES REUTILIZABLES PARA BEBÉ

Representan un ahorro económico y una solución amigable con el medio ambiente.

...Consume... CHILE SERRANO esta temporada

Te damos algunos datos sobre uno de los ingredientes más usado en nuestra cocina.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El chile serrano, también conocido como chile verde, es originario del norte de Puebla e Hidalgo. La designación de serrano proviene, posiblemente, de que casi siempre se cultiva en zonas serranas (de las sierras).

Este fruto es del género *Capsicum* y pertenece a la familia de las Solanáceas. Se caracteriza por la presencia de numerosas semillas y su sabor picante. Es pequeño, de forma cilíndrica y termina en punta. Mide en promedio de 3 a 5 cm de largo y 1 de diámetro.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

- Provee vitamina A y C y puede contener hasta seis veces más vitamina C que una naranja.
- Su color brillante es señal de un alto contenido de betacaroteno, antioxidante benéficioso para el sistema cardiovascular, sistema inmune, piel y ojos.
- Contiene vitaminas B y E, además de ser una buena fuente de hierro y potasio.
- Es rico en capsaicina que ayuda a quemar grasa durante el proceso digestivo.
- Acelera el metabolismo hasta en un 25%, reduce el apetito y limpia el estómago.
- El chile tiene efectos antiinflamatorios y es un anticoagulante natural.

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

El mayor productor de chile serrano es Sinaloa, seguido de Zacatecas y Chihuahua.

ALGUNOS USOS

- El chile serrano es la segunda variedad más producida en México.
- Se utiliza como materia prima para la obtención de colorantes y de resinas para fines industriales.
- Puede ser un ingrediente más en muchos platillos a los que les aporta picor.
- Hay quien lo come a mordidas acompañando una sopa o guisado.
- Se ocupa poco en estado seco.
- Fresco es usado para la elaboración de salsas o encurtidos.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Asegúrate de que estén firmes al tacto y que su piel esté lisa, sin marcas, cortaduras o arrugas, pues como cualquier otro vegetal, entre más viejos menor será su sabor.

Envuélvelos, secos, en una servilleta de papel, mételos en una bolsa de plástico y guárdalos en el refrigerador o en un lugar fresco, seco y oscuro.

RECIBE OTROS NOMBRES

- Chile Altamira (Tamaulipas)
- Chile Pánuco (Cotaxtla, Veracruz)
- Chile tampiqueño (sierra de Puebla)
- Chile Cotlaxtla
- Chile costeño

Fuentes
- Atlas Agroalimentario 2020, en https://www.inforural.com.mx/wp-content/uploads/2020/11/Atlas-Agroalimentario-2020.pdf
- Nada tan mexicano como el chile verde, en https://www.gob.mx/senasica/articulos/nada-tan-mexicano-como-el-chile-verde?idiom=es
- Chiles y salsas en México. Un sabor a identidad, en https://www.inah.gob.mx/reportajes/597-chiles-y-salsas-en-mexico-un-sabor-a-identidad
- Los chiles: lo básico para comprarlos, almacenarlos, cocinarlos y disfrutarlos, en https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/los-chiles-lo-basico-para-comprarlos-almacenarlos-cocinarlos-y-disfrutarlos
- Chile serrano, en https://laroussecocina.mx/palabra/chile-serrano-2/

Tecnología Doméstica PROFECO | Ya sea para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer:

Chiles serranos en salsas y en escabeche

Chiles toreados envasados al vacío

kcal: 239 **Porciones:** 15 **Tiempo de elaboración:** 15 minutos
Caducidad: 1 a 2 semanas en refrigeración una vez abiertos.
Costo: $36

Ingredientes:

- 1 taza de chiles serranos o 250 g
- 2 cebollas grandes
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharada de orégano
- 2 limones
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de jugo sazonador
- 5 cucharadas de salsa de soya
- 2 frascos con tapa

Procedimiento

1. En un sartén coloca un poco de aceite, los chiles, la cebolla en rodajas y un poco de sal.

2. Agrega el orégano, el jugo de los dos limones y mezcla.

3. Agrega la salsa de soya, el jugo sazonador, el vinagre y el agua, deja hervir y apaga el fuego.

4. Envasa al vacío como los chiles en escabeche. Te podrán durar hasta 10 meses sin abrirlos.

Salsa espesa de chile serrano y cebolla frita con un toque de cilantro

kcal: 739 **Porciones:** 18 **Tiempo de elaboración:** 5 minutos
Caducidad: 1 a 2 semanas en refrigeración una vez abierta.
Costo: $46

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana
- 2 yemas de huevo
- 2 limones
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite de olivo
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de sal fina
- 1 frasco con tapa
- 2 chiles serranos
- 1 manojito de cilantro

Procedimiento

1. Rebana la cebolla y ponla en el sartén a sancochar con un poco de sal.

2. Licua las 2 yemas de huevo, el jugo de limón, los 2 dientes de ajo y los 2 chiles.

3. Mientras licuas incorpora la mitad del aceite en forma de hilo a la licuadora a velocidad baja.

4. Cuando se forme una pasta agrega el agua, la cebolla, el resto del aceite, el cilantro y media cucharadita de sal. Ten cuidado de no moler mucho el cilantro.

5. Puedes envasarla al vacío como los chiles en escabeche. De esta manera te podrá durar hasta 10 meses sin abrirla.

Mira el video en nuestro canal de YouTube PROFECO y suscríbete a él.

Chiles serranos en escabeche, con cebollas y zanahorias y envasados al vacío

kcal: 344 **Porciones:** 10 **Tiempo de elaboración:** 30 minutos
Caducidad: 1 mes una vez abiertos. **Costo:** $72

Ingredientes

- 250 g de chiles serranos
- 2 piezas de zanahorias grandes
- 12 cebollitas cambray
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de vinagre
- Aceite de olivo
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de pimienta gorda entera o Tabasco entera
- 1 manojo de hierbas de olor
- 2 frascos de vidrio con tapa

Procedimiento

1. Coloca un poco de aceite en una cacerola y pon a dorar los dos dientes de ajo, previamente pelados y aplastados con un cuchillo.

2. Lava y pela las zanahorias y rebánalas sesgadas, aproximadamente 1 cm cada corte.

3. Añade los chiles (lavados), los bulbos de las cebollas sin la última capa de piel, las rodajas de zanahoria, la pimienta, la sal, el vinagre, un poco de hierbas de olor y el agua. Mueve un poco entre cada ingrediente.

4. Deja hervir de 10 a 12 minutos.

5. Envasa en un frasco esterilizado en agua con vinagre, deja 1 cm libre entre la tapa y el contenido del frasco.

6. Hierve el frasco tapado, en una olla tapada, con el contenido durante 20 minutos, sácalo del agua y déjalo boca abajo, sobre un trapo, hasta que enfríe. Tendrás el envasado al vacío y podrás guardarlos hasta 12 meses sin abrir.

Salsa Molcajeteada

kcal: 233 **Porciones:** 4 **Tiempo de elaboración:** 15 minutos
Caducidad: 1 a 2 semanas en refrigeración una vez abierta. **Costo:** $21

Ingredientes

- 500 g de tomate verde
- 1 pieza de cebolla mediana
- 4 chiles serranos
- 2 dientes de ajo
- 1 manojito de cilantro
- Aceite vegetal
- Sal de mar
- 1 molcajete*

Procedimiento

1. En un sartén coloca un poco de aceite y pon a dorar los dos dientes de ajo con los chiles previamente lavados.

2. Tatema los tomates, lavados, en un comal con un poco de aceite.

3. Agrega al sartén media cebolla en trozos pequeños.

4. En el molcajete muele los chiles con los ajos, la cebolla y un chorrito de aceite.

5. Agrega poco a poco los tomates partidos a la mitad, echa sal conforme vas moliendo.

6. Finalmente, incorpora un manojito de cilantro lavado, desinfectado y picado.

7. Puedes envasarla al vacío como los chiles en escabeche. En este caso te durará hasta 10 meses sin abrir.

*Si vas a estrenar un molcajete tienes que curarlo moliendo en él dos dientes de ajo, un poco de sal de mar, un trozo de cebolla, un poco de aceite y un poco de arroz crudo. Cerciórate que la mezcla quede untada en todo el molcajete por dentro. Deja reposar 15 minutos, enjuágalo con agua muy caliente y una vez seco úntalo con aceite por dentro.

Platillo Sabio

PROFECO

Familia Maldonado Maldonado

Yecapixtla, capital mundial de la cecina

Decía Jorge Ibargüengoitia que la tortilla es para los mexicanos: "alimento, plato, cubierto y estabilidad", y si a esta le agregamos un delicioso trozo de cecina, qué mejor.

En esta ocasión nos trasladamos a Yecapixtla, la capital mundial de la cecina, al taller de la familia Maldonado donde conversamos con Javier Urueña, quien paso a paso nos cuenta cómo se elabora este platillo típico de Morelos.

En este taller todo el proceso es artesanal, por eso la elaboración de este platillo lleva un tiempo. El primer paso es tasajear la carne, se hace un corte muy fino, lo que la identifica como originaria de Yecapixtla. Los que realizan este trabajo son los tasajeadores, ellos limpian la carne, le quitan "el gordo" y el pellejito. Para hacerlo utilizan una navaja y un hilo, con la navaja hacen el corte y el hilo les ayuda a procurar que no se desgarre la pieza de carne al momento de exponerla al sol.

Después se sala la carne, extendiendo la pieza para que cada parte tenga ese toque de sabor característico, como dice Javier: "con el desplazamiento de la muñeca y al puro toque". El tercer paso es deshidratar la carne, se expone al sol aproximadamente diez minutos, se le da la vuelta y poco a poco va adquiriendo ese inconfundible color café marrón. Se levanta la carne y se cuelga, se esperan otros diez minutos para que se enfríe y así cumplen el cuarto paso.

En el último paso, el quinto, vuelven a acomodar la carne y le untan manteca de cerdo, "lo que tu palma absorba, es una pasada ligera de la palma de tu mano" nos cuenta Javier.

Lo que distingue a la cecina de Yecapixtla de la que puedes encontrar en el resto del país es el corte, que es muy delgado, aproximadamente de un milímetro de grosor, el peso de una pieza varía entre diez a ocho kilos y puede llegar a medir de 12 a 15 metros. Javier nos cuenta que la tradición del pueblo es secarla al sol, la deshidratación al natural le da ese color que todos los que nos hemos comido un rico taco de cecina reconocemos.

Son los platos más sencillos los que nos llenan en muchos sentidos, no por nada reza el dicho: Panza llena, corazón contento. Y un buen taco tradicional de cecina de Yecapixtla, donde lo sirven como un manjar, con tortillas hechas a mano, nopales, queso, aguacate, crema, cebolla, salsa y frijoles es un buen ejemplo de ello.

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO TV

Platillo Sabio
PROFECO

TACO TRADICIONAL de cecina

Ingredientes

- 1 kg de cecina
- 6 nopales medianos
- 1 manojo de cebollitas cambray
- ½ kg de aguacate
- 250 g de queso fresco (ranchero)
- 250 ml de crema
- 250 g de frijoles guisados
- Tortillas de maíz
- Salsa de jitomate y chile serrano, al gusto.

Procedimiento

1. Asa los nopales y las cebollas hasta que se suavicen.

2. En un comal o sartén pon a asar la cecina. Cuando cambie de color voltéala y cuando vuelva a cambiar de color, voltéala nuevamente.

3. Sirve los tacos de cecina y agrega a cada uno la mitad de un nopal cortado en tiras, una o dos cebollitas cambray, aguacate, queso y crema y acompaña con frijoles.

4. Si lo deseas, puedes servir la cecina en un plato y acompañarla con los demás ingredientes y tortillas.

6106 KCAL | $124 | 12 PORCIONES | 30 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

BAJO LA LUPA

NUGGETS

Son un producto cárnico empanizado, frito o listo para freír.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Los *nuggets* de pollo se encuentran en el mercado como parte de la denominada "comida rápida".

Un poco de historia

Este alimento preparado fue inventado por Robert C. Baker, científico de alimentos, en un laboratorio de la Universidad de Cornell en Nueva York, a principios de la década de 1960.

El descubrimiento fue una forma de mantener la carne picada unida sin piel, junto con una masa que no se encoge cuando se congela ni se expande cuando se fríe. Baker lo logró con carne de pollo, vinagre y sal para secarla, y añadiendo leche en polvo y cereales como aglutinante.

Nuggets de hoy

No necesariamente se elaboran únicamente con carne de pollo, pueden contener una mezcla de condimentos y empanizadores.

No equivalen a comer un trozo de pechuga de dicha ave.

Los ingredientes añadidos a los *nuggets* los hace más calóricos.

¿Cómo se hacen?

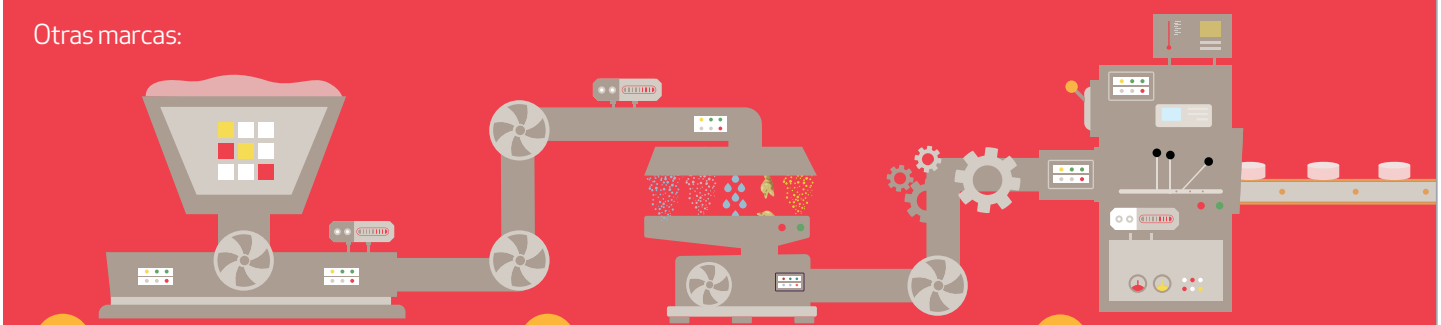
Algunas marcas fabrican sus *nuggets* de la siguiente manera:

1. Se muele y pica la carne. Algunas marcas añaden piel de pollo en este proceso.
2. Se mezcla con agua, empanizadores, harinas, almidones y/o féculas, sal, especias; algunos fabricantes además añaden aceites y proteína de soya.
3. Se forman los *nuggets*.

4. Cuando es el caso, algunos son prefritos.
5. Se congelan para ser empaquetados y luego distribuidos para su venta.

Los *nuggets* de pollo no están hechos solamente de pechuga o carne de pollo.

Otras marcas:



1. Reciben la carne molida que puede ser una mezcla de:
   - carne de pollo
   - carne de pollo con piel de pollo
2. Se mezcla con agua, empanizadores, harinas, almidones y/o féculas, sal, especias; algunos fabricantes además añaden aceites y proteína de soya.
3. Se forman los *nuggets*.

4. Cuando es el caso, algunos son prefritos.
5. Se congelan para ser empaquetados y luego distribuidos para su venta.

Fuentes
- Estudio de Calidad de Nuggets, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/114121/estudio_calidad_nuggets.pdf
- How MCDonald's Chicken Nuggets are Made, en https://www.independent.co.uk/life-style/how-mcdonald-s-chicken-nuggets-are-made-a7024741.html
- Do you know your nuggets?, en https://carolinanewsandreporter.cic.sc.edu/chicken-nuggets-a-fried-favorite-full-of-history/

Estudios DE Calidad PROFECO

Nuggets de Pollo

Evaluamos varias marcas para saber qué ofrecen realmente.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Los nuggets son un producto cárnico empanizado y frito que se presentan como una alternativa de alimento listo para comer o de rápida preparación en casa.

Por su presentación pueden resultar atractivos para los niños, por lo que es común encontrarlos como parte de un menú infantil.

En esta ocasión analizamos el contenido de 11 marcas de nuggets congelados y el aporte nutrimental de 4 marcas de nuggets preparados. Entérate de los resultados y elige informado.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 19 de noviembre del 2020 al 10 de febrero del 2021.
Periodo de adquisición del producto: del 18 de noviembre del 2020 al 3 de febrero del 2021.
Marcas analizadas: 15.
Pruebas realizadas: 93.

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

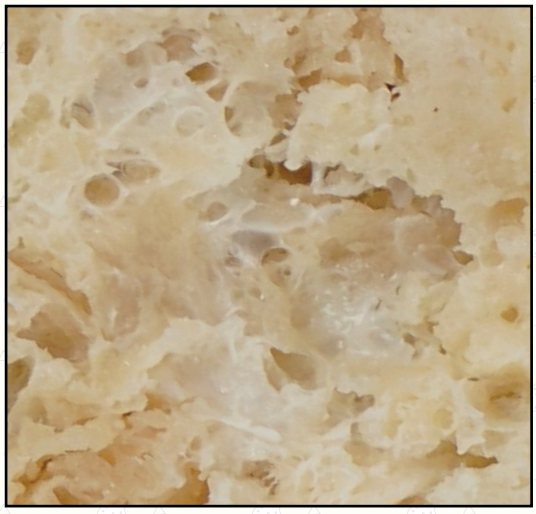
Bachoco
Alimentando de verdad
Nuggets Selectos
Del Día
DEVOCIÓN POR EL SABOR
Great Value
EXCESO GRASAS SATURADAS
EXCESO SODIO
NUGGETS
DE PECHUGA DE POLLO
SIN HORMONAS NI ESTEROIDES
Pilgrim's
Pilgrim
Tyson
KIDS
CRISPY
GOLDEN
VALLEY FOODS
exquisite quality
CHICKEN BREAST NUGGETS
Nuggets de Pechuga de Pollo
EXCESO SÓDIO
100% pechuga de pollo
SECRETARÍA DE SALUD

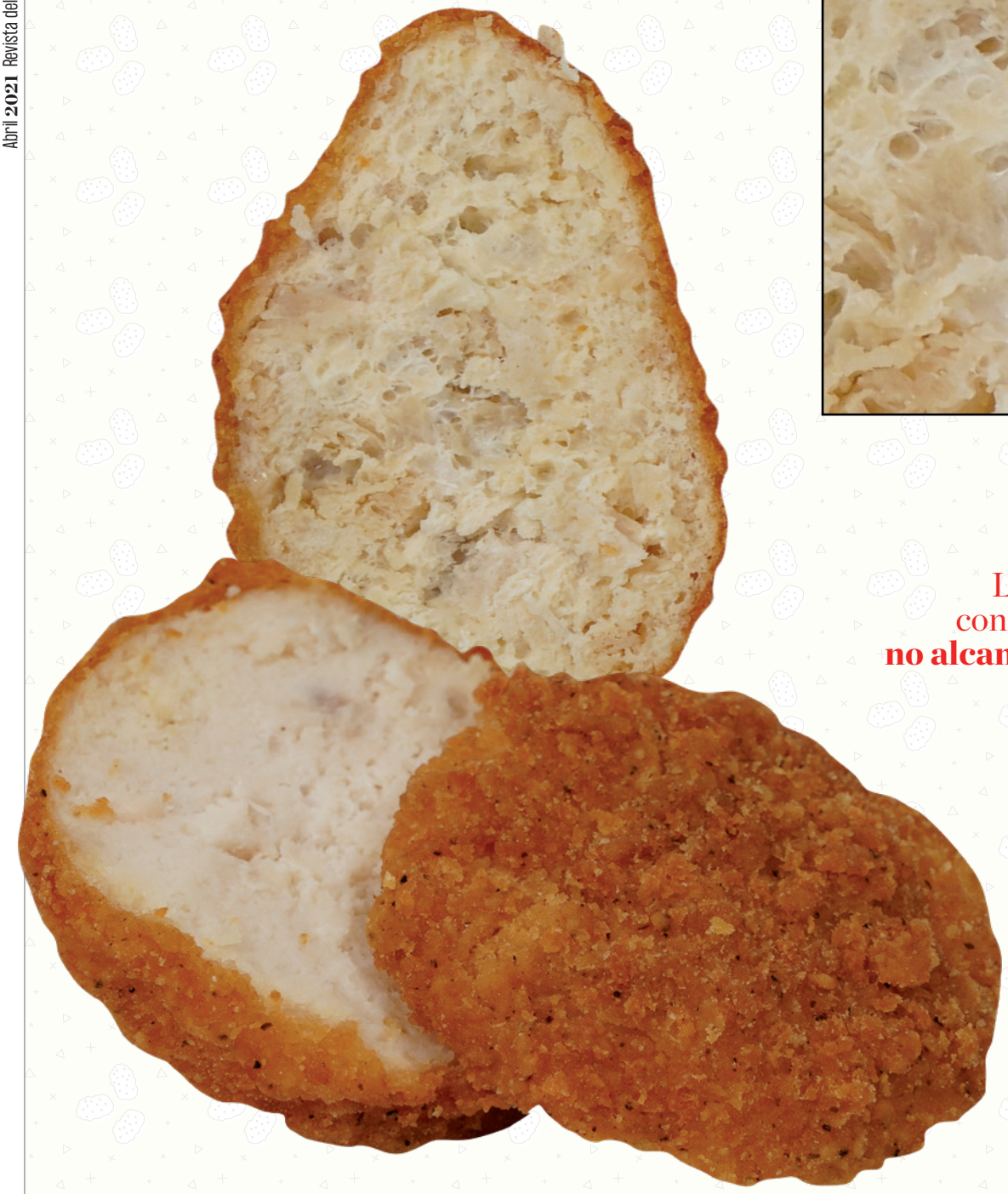
¿DE QUÉ ESTÁN HECHOS?

- PECHUGA DE POLLO Y ALGUNOS DE PECHUGA DE POLLO CON OTRAS PARTES DEL POLLO, COMO: CARNE DE COSTILLA Y/O PIEL.

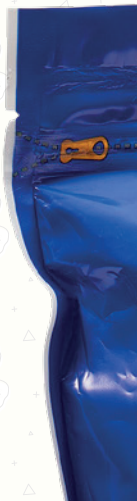
Otros ingredientes como:

- AGUA
- HARINAS
- FÉCULAS DE PAPA
- ALMIDONES
- SAL
- ESPECIAS
- SABORIZANTES
- PROTEÍNA DE SOYA





Los nuggets de pollo congelados analizados, **no alcanzaron 2/3 partes de carne de pollo.**



SELLOS

Recuerda que a través del sistema de etiquetado se proporciona información sobre los nutrimentos críticos que se encuentran en exceso.
Algunos de los productos analizados presentan sellos frontales.

CUIDADO CON LAS CALORÍAS

Este producto es una fuente de calorías. Lo que debes saber es cuánto consumir para no excederte, ya que la cantidad de energía (consumo de calorías) que gastas es variable y resulta de la suma de diferentes necesidades calóricas (metabolismo) y de otras que dependen de tu estilo de vida, edad y la actividad física que desarrolles.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece, al día, un consumo calórico promedio de:

- 2,000 kcal/día para adultos
- 1,500 kcal/día para niños entre 3 y 5 años

CUIDADO CON LAS GRASAS TRANS

Este tipo de grasa se encuentra naturalmente en algunos alimentos en pequeñas cantidades. Pero la mayoría de las grasas trans provienen de la producción de grasas hidrogenadas, proceso en el que los aceites son transformados en grasas sólidas. Estas grasas trans pueden aumentar los niveles de colesterol total en la sangre, colesterol LDL y triglicéridos, pero reducen el colesterol HDL. Esto puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

CUIDADO CON LAS GRASAS SATURADAS

Este tipo de grasa proviene principalmente de fuentes de alimentos de origen animal, como la carne roja, las aves de corral y los productos lácteos ricos en grasa.

Las grasas saturadas elevan los niveles de colesterol, de lipoproteína de baja densidad (LDL o "malo"), lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

CUIDADO CON EL SODIO

Ingerir más sodio de lo recomendado podría causar problemas de salud.

Es probable que no estés al tanto de la cantidad de sodio en tu dieta. Ten en cuenta que una sola cucharadita de sal de mesa, que es una combinación de sodio y cloruro, tiene 2,325 miligramos de sodio: más que la cantidad diaria recomendada en la dieta del enfoque dietético para suspender la hipertensión, también conocida como «dieta DASH»

.

Y no solo debes preocuparte por la sal de mesa. Muchos alimentos procesados y preparados contienen sodio.

La OMS recomienda ingerir no más de 2 g (2,000 mg) de Sodio al día, lo que equivale a 5 g de sal.

No solo debes preocuparte por la sal de mesa.
Muchos alimentos procesados y preparados contienen sodio.

Fuentes:
https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fat/art-20045550
https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/sodium/art-20045479

Estudios de Calidad PROFECO

Nuggets de Pollo Congelados

SE ANALIZARON:

11 MARCAS **NUGGETS DE POLLO CONGELADOS**

SE EVALUÓ:

Aporte nutrimental

Se verificó el contenido de:

- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos
- Aporte calórico
- Sodio

Información en la etiqueta

Se verificó que todas las muestras presentaran los datos obligatorios por norma y que fueran veraces:

- Denominación del producto
- Lista de ingredientes
- Modo de preparación del alimento
- Nombre y dirección del fabricante o comercializador
- País de origen
- Número de lote
- Caducidad y contenido neto del producto

Ingredientes

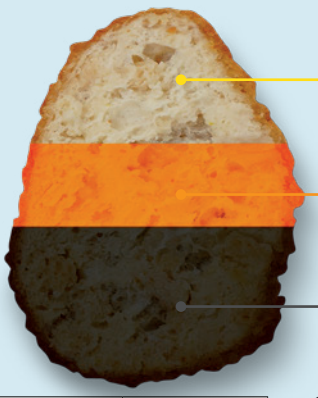
Se verificó su orden cuantitativo en registros de producción de las empresas para demostrar que la carne y los ingredientes en la etiqueta correspondieran con los declarados, ya que se pueden enmascarar contenidos cárnicos.

La Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, señala que los ingredientes de los alimentos o bebidas no alcohólicas preenvasados deben enumerarse por orden cuantitativo decreciente (m/m), de tal forma que en la etiqueta debe aparecer en la lista de ingredientes los que más contienen en los primeros lugares.

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS

$11

$64



39% **Carne de Pollo**

20% **Piel de Pollo**

41% **Otros Ingredientes como:** Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Bachoco Nuggets de pechuga de pollo

/ Figuras de pechuga de pollo formadas y empanizadas/ México / 600 g

EXCESO SODIO

EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína (%)	9.65%
Grasa (%)	10.72%
Grasas saturadas (%)	3.10%
Carbohidratos (%)	20.07%
Sodio mg/100g	608 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	215 kcal/100 g

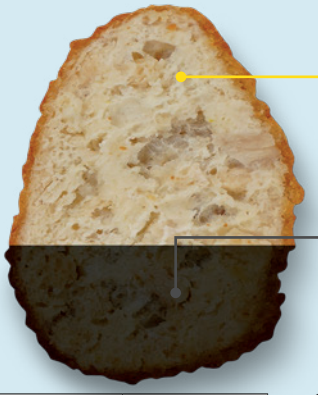
Conclusiones

- Contiene 61% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Añade soya dentro del empanizador.
- Presenta los sellos frontales de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

$14

$97



65% **Carne de Pollo**

35% **Otros Ingredientes como:** Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

*No contiene piel de pollo.

Bachoco Prácticos - Nuggets Selectos

/ Nuggets de Pechuga de pollo empanizados estilo tempura, totalmente cocinados / México / 700 g

Proteína (%)	10.61%
Grasa (%)	11.16%
Grasas saturadas (%)	2.63%
Carbohidratos (%)	22.06%
Sodio mg/100g	612 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	231 kcal/100 g

Conclusiones

- De los productos analizados este es el que mayor porcentaje de carne de pollo contiene.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

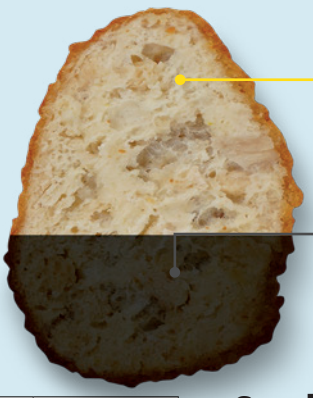
Precios Promedios, Únicos y por 100 g encontrados de Nuggets de Pollo en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Monterrey y Tijuana levantados del 22 al 26 de febrero del 2021.

PRECIOS

PRECIO PROMEDIO PRECIO ÚNICO PRECIO (100 g)

$14

$70



61% Carne de Pollo

39% **Otros Ingredientes como:** Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

*No contiene piel de pollo.

Bachoco Prácticos - Nuggets de Pechuga

/ Nuggets de Pechuga de pollo precocidos / México / 500 g

EXCESO SODIO

Proteína (%)	11.78%
Grasa (%)	10.96%
Grasas saturadas (%)	1.17%
Carbohidratos (%)	18.26%
Sodio mg/100g	723 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	219 kcal/100 g

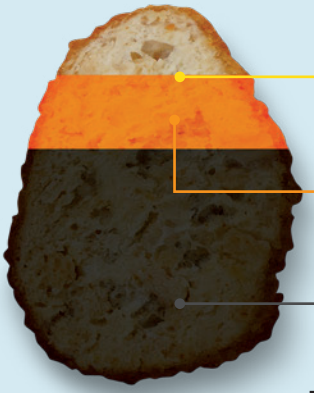
Conclusiones

- De los productos analizados este es el que menos porcentaje de grasa saturada contiene, sin embargo presenta el sello frontal de exceso de sodio. Considera su consumo si presentas hipertensión.
- En su etiqueta declara 6.8% de grasa cuando en realidad tiene 11% por lo que su información no es veraz.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

$10

$50



21% Carne de Pollo

16% Piel de Pollo

63% **Otros Ingredientes como:** Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Del Día Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar. / México / 500 g

Proteína (%)	10.72%
Grasa (%)	16.58%
Grasas saturadas (%)	3.20%
Carbohidratos (%)	18.93%
Sodio mg/100g	431 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	268 kcal/100 g

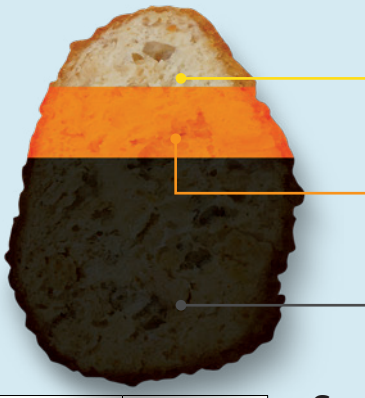
Conclusiones

- Añade soya dentro del empanizador.
- Contiene 79% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- En su etiqueta declara 12.6% de grasa cuando en realidad tiene 16.6% por lo que su información no es veraz.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

A la fecha de elaboración del estudio, se encontraron empaques que no incluían sellos, por encontrarse dentro de la fecha otorgada para la aplicación de la norma de etiquetado.

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS



Del Día Nuggets de Pollo

/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g

EXCESO SODIO

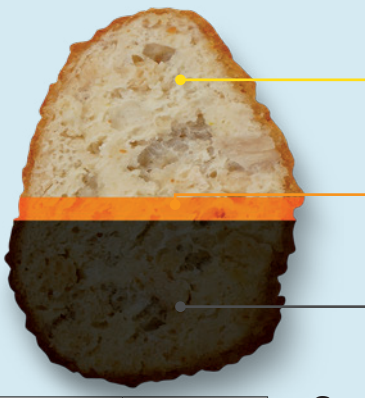
EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína (%)	9.84%
Grasa (%)	13.50%
Grasas saturadas (%)	3.97%
Carbohidratos (%)	22.5%
Sodio mg/100g	375 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	251 kcal/100 g

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

Conclusiones

- Es el que menos carne de pollo contiene respecto a los otros productos analizados y el que más carbohidratos aporta.
- Contiene 80% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Al momento de este estudio presentó los sellos de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.
- De los productos analizados, es el de menor precio por 100 g.
- Añade soya dentro del empanizador.



Great Value

/ Nugget de pechuga de pollo precocido, empanizado y congelado/ México / 700 g

EXCESO SODIO

EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína (%)	13.14%
Grasa (%)	12.43%
Grasas saturadas (%)	5.00%
Carbohidratos (%)	16.85%
Sodio mg/100g	868 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	232 kcal/100 g

Conclusiones

- Presenta los sellos frontales de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.
- Contiene 52% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Añade soya dentro del empanizador.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

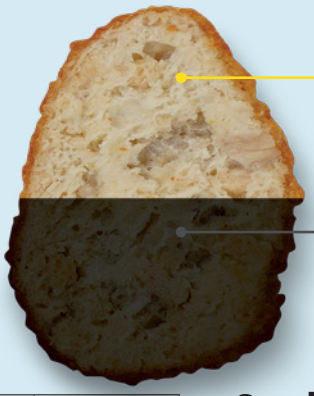
Precios Promedios, Únicos y por 100 g encontrados de Nuggets de Pollo en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Monterrey y Tijuana levantados del 22 al 26 de febrero del 2021.

PRECIOS

PRECIO PROMEDIO PRECIO ÚNICO PRECIO (100 g)

$13

$94



49% **Carne de Pollo**
*29 % de pechuga y 20% de carne de pollo.

51% **Otros Ingredientes como:** Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

*No contiene piel de pollo.

GRILLER´S

/ Nuggets de pechuga de pollo, empanizados
/ México / 700 g

Proteína (%)	10.70%
Grasa (%)	15.49%
Grasas saturadas (%)	3.50%
Carbohidratos (%)	18.43%
Sodio mg/100g	839 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	256 kcal/100 g

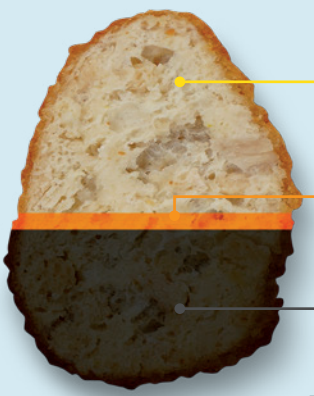
Conclusiones

- Añade soya dentro del empanizador.
- Su información al consumidor no es veraz ya que:
  - »No solo es de pechuga, en su etiqueta se ostenta como "Nuggets de pechuga de pollo empanizados" pero además añade otras partes de pollo.
  - »Tiene 761% más del sodio del que declara en su etiqueta.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

$14

$99



55% **Carne de Pollo**

4% **Piel de Pollo**

41% **Otros Ingredientes como:** Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Pilgrim's Nuggets de Pechuga de Pollo

/ Nuggets de Pechuga de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados
/ México / 700 g

EXCESO SODIO · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO CALORÍAS · EXCESO GRASAS TRANS

Proteína (%)	12.09%
Grasa (%)	13.66%
Grasas saturadas (%)	5.19%
Carbohidratos (%)	17.21%
Sodio mg/100g	810 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	240 kcal/100 g

Conclusiones

- De los productos analizados este es el que mayor porcentaje de grasa saturada contiene.
- Contiene 45% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Con 4, es el que más sellos presenta junto con Pilgrim's/Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.

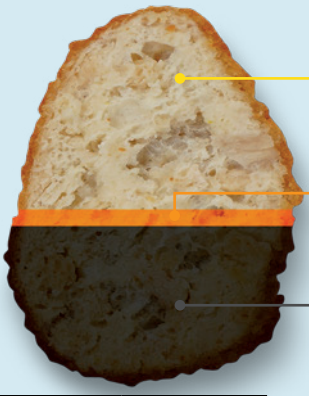
La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

A la fecha de elaboración del estudio, se encontraron empaques que no incluían sellos, por encontrarse dentro de la fecha otorgada para la aplicación de la norma de etiquetado.

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS

$14

$99



55% **Carne de Pollo**

4% **Piel de Pollo**

41% **Otros Ingredientes como:** Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Pilgrim's

/ Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados / México / 700 g

EXCESO SODIO · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO CALORÍAS · EXCESO GRASAS TRANS

Proteína (%)	12.04%
Grasa (%)	14.43%
Grasas saturadas (%)	5.19%
Carbohidratos (%)	18.21%
Sodio mg/100g	872 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	251 kcal/100 g

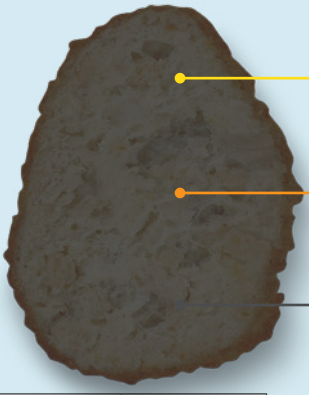
Conclusiones

- De los productos analizados este es el que mayor porcentaje de grasa saturada y sodio contiene.
- Contiene 45% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Con 4, es el que más sellos presenta junto con Pilgrim's Nuggets de Pechuga de Pollo. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

$17

$83



? **Carne de Pollo**

? **Piel de Pollo**

? **Otros Ingredientes como:** Humedad y Carbohidratos

TYSON Kids Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo empanizados / E.U.A. / 500 g

EXCESO SODIO · EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína (%)	9.56%
Grasa (%)	18.23%
Grasas saturadas (%)	3.00%
Carbohidratos (%)	16.93%
Sodio mg/100g	508 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	270 kcal/100 g

Conclusiones

- De los productos analizados es el que contiene:
  - » Menor cantidad de proteína.
  - » Mayor porcentaje de grasa.
  - » Mayor contenido energético.
- Presenta los sellos frontales de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

No presentó información.

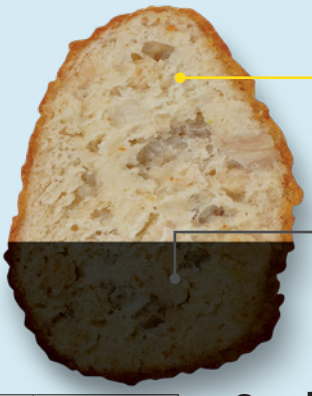
Precios Promedios, Únicos y por 100 g encontrados de Nuggets de Pollo en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Monterrey y Tijuana levantados del 22 al 26 de febrero del 2021.

PRECIOS

PRECIO PROMEDIO PRECIO ÚNICO PRECIO (100 g)

$14

$99



64% **Carne de Pollo**

36% **Otros Ingredientes como:** Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

*No contiene piel de pollo.

VALLEY FOODS

/ Nuggets de Pechuga de Pollo
/ México / 900 g

EXCESO SODIO

EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína (%)	14.21%
Grasa (%)	10.46%
Grasas saturadas (%)	2.92%
Carbohidratos (%)	11.95%
Sodio mg/100g	560 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	199 kcal/100 g

Conclusiones

- De los productos analizados este es el que contiene:
  - » Mayor porcentaje de proteína.
  - » Menor porcentaje de grasa.
  - » Menor porcentaje de carbohidratos.
  - » Menor contenido enrgético.
- Presenta los sellos frontales de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.
- Añade soya dentro del empanizador.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

A la fecha de elaboración del estudio, se encontraron empaques que no incluían sellos, por encontrarse dentro de la fecha otorgada para la aplicación de la norma de etiquetado.

CONCLUSIONES

CONTENIDO DE GRASA

En los distintos productos evaluados los porcentajes de grasa alcanzan 18.23%.

CONTENIDO DE PROTEÍNA

***NUGGETS* CASEROS 100 g**

contienen

20.8%

de proteína.

Preparados con pechuga molida, huevo, pan molido, harina, cebolla, sal y pimienta.

***NUGGETS* CONGELADOS 100 g contienen de:**

9.56% a 14.21%

de proteína.

CONTIENEN SOYA

En el contenido de ingredientes encontramos marcas que contienen soya dentro del empanizador.

GRILLER'S
/ Nuggets de pechuga de pollo, empanizados / México / 700 g

VALLEY FOODS
/ Nuggets de Pechuga de Pollo / México / 900 g

APORTAN CARBOHIDRATOS

Al adicionar empanizadores su porcentaje de carbohidratos va del 12% al 22%.

CUIDADO CON EL SODIO

Los contenidos van de 375 a 872 mg en 100 g de producto.

Lo anterior es un valor elevado considerando que se debe mantener el consumo de sodio al día, en adultos, por debajo de 2000 mg de sodio por día (5 g de sal) para prevenir retención de líquidos, hipertensión y reducir el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular.

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que

Del Día Nuggets de Pollo
/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar. / México / 500 g

Bachoco Nuggets de pechuga de pollo
/ Figuras de pechuga de pollo formadas y empanizadas / México / 600 g

Great Value
/ Nugget de pechuga de pollo precocido, empanizado y congelado / México / 700 g

Del Día Nuggets de Pollo
/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g

NO SOLO ES DE PECHUGA

Se ostenta como "***Nuggets* de pechuga de pollo empanizados**", pero además contiene carne de otras partes del pollo.

GRILLER'S
/ Nuggets de pechuga de pollo, empanizados/ México / 700 g

Contiene 29% de pechuga de pollo y 20% de carne de otras partes de pollo.

CONTIENEN MÁS GRASA DE LA DECLARADA

Incumplen su declaración de grasa.

Declara 12.6% y contiene 16.6% de grasa .

Del Día Nuggets de pollo
/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar de 500 g

Declara 6.8% y contiene 11.0% de grasa.

Bachoco Prácticos
/ Nuggets de Pechuga de pollo precocidos de 500 g

TIENE 761% MÁS SODIO DEL QUE DECLARA

Incumple su declaración de sodio.

Declara 110 mg y contiene 838 mg de sodio.

GRILLER'S
/ Nuggets de pechuga de pollo, empanizados/ México / 700 g

en su caso corresponda.

CONCLUSIONES

NO COMPROBÓ CONTENIDOS CÁRNICOS

Al momento del Estudio este producto no comprobó contenidos cárnicos.

TYSON Kids Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo empanizados/ E.U.A./ 500 g

ADICIONAN PIEL DE POLLO

Dentro de los *Nuggets* de pollo congelados, las siguientes marcas contienen piel de dicha ave.

PIEL DE POLLO 20%

Bachoco Nuggets de pechuga de pollo

/ Figuras de pechuga de pollo formadas y empanizadas/ México/ 600 g

PIEL DE POLLO 15%

Del Día

/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g

PIEL DE POLLO 16%

Del Día Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar / México / 500 g

PIEL DE POLLO 6%

Great Value

/ Nugget de pechuga de pollo precocido, empanizado y congelado/ México / 700 g

PIEL DE POLLO 4%

Pilgrim's

/ Nuggets de Pechuga de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados/ México/ 700 g

PIEL DE POLLO 4%

Pilgrim's

/ Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados/ México / 700 g

EL DETECTOR DE POLLO

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS

No hay una norma que regule a los nuggets, por lo que encontrarás que las siguientes marcas no contienen ni dos terceras partes de carne de pollo.

Te presentamos en porcentaje el contenido de carne de pollo presente en cada marca.

Bachoco Prácticos- Nuggets Selectos
/ Nuggets de Pechuga de pollo empanizados estilo tempura, totalmente cocinados/ México/ 700 g — **65%**

VALLEY FOODS
Nuggets de Pechuga de Pollo / México / 900 g — **64%**

Bachoco Prácticos
/ Nuggets de Pechuga de pollo precocidos / México / 500 g — **61%**

Pilgrim´s
/ Nuggets de Pechuga de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados/ México/ 700 g — **55%**

Pilgrim´s
/ Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados/ México / 700 g — **55%**

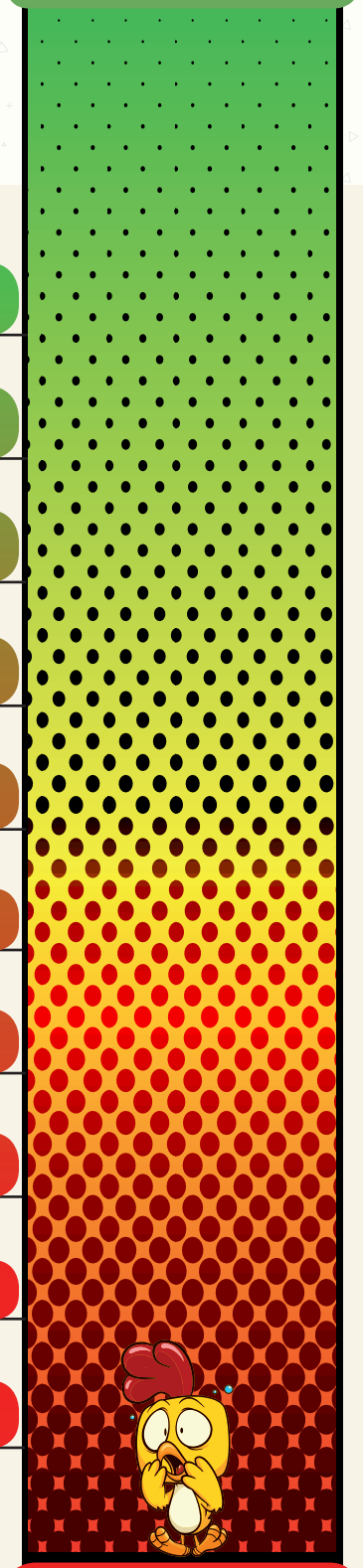
GRILLER´S/
Nuggets de pechuga de pollo, empanizados/ México / 700 g — **49%**
(*29 % de pechuga y 20% de carne de pollo)

Great Value
/ Nugget de pechuga de pollo precocido, empanizado y congelado/ México / 700 g — **48%**

Bachoco Nuggets de pechuga de pollo
/ Figuras de pechuga de pollo formadas y empanizadas/ México/ 600 g — **39%**

Del Día Nuggets de pollo
/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar / México / 500 g — **21%**

Del Día Nuggets de Pollo
/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g — **20%**



0 %

Consume informado, estos son los que contienen más:

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS

18.23%
Grasa
%

270
kcal/100 g
Calorías

TYSON Kids Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo empanizados/ E.U.A./ 500 g

22.45%
Carbohidratos

Del Día Nuggets de Pollo

/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g

872
mg/100 g
Sodio
mg/100g

5.19%
Grasas Saturadas
%

Pilgrim´s

/ Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados/ México / 700 g

5.19%
Grasas Saturadas
%

Pilgrim´s

/ Nuggets de Pechuga de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados/ México/ 700 g

CONSIDERACIONES

Lee la etiqueta

Su apariencia puede ser similar, lo que puede provocar que, en ocasiones, por no leer la etiqueta será difícil diferenciar las características de un producto con respecto a otro.

Fíjate en la fecha de caducidad

No los consumas si no presentan o están fuera de la fecha de caducidad ni compres productos en empaques que estén rotos o dañados.

Piensa en las calorías que les añades

Al consumirlos trata de limitar el uso de aderezos, como mayonesa o cátsup, ya que incrementa el aporte calórico. Toma en cuenta que la necesidad energética diaria de una persona está condicionada por su Gasto Energético Total (GET).

Consérvalos como indiquen

Lee y sigue las instrucciones de almacenamiento que aparecen en los envases. Son productos que deben conservarse en refrigeración. Descongela solo los que vas a consumir.

Atención con el sobrepeso

Recuerda que si ingieres más calorías al día de las que tu cuerpo puede asimilar estarás rumbo al aumento de peso. No olvides que dicha ingesta debe ser la recomendada basada en la edad, sexo y nivel de actividad física.

Vigila el consumo de sodio

El consumo máximo de sodio recomendado para adultos es de 2 g al día. En el caso de los niños, la OMS sugiere que se reduzca. Con el nuevo etiquetado, aquellos productos que contengan más de 350 mg deberán presentar el sello de advertencia **EXCESO DE SODIO**.

Es importante monitorear el consumo de sodio en los niños.

Cuida tu economía

Ya sea que tú los prepares o elijas otros alimentos que pueden resultar más económicos, recuerda que la transformación empieza con lo que llevas a tu mesa.

Elije lo mejor para los niños

En algunos negocios de alimentos los *nuggets* se ofrecen como parte del menú infantil. Considera todo el aporte de grasas, calorías, grasas saturadas, sodio y regula su consumo. Si hay una opción más saludable, la Profeco te recomienda inclinarte por ella, pues la alimentación de los niños siempre es responsabilidad de los adultos.

Recuerda que la diabetes y la hipertensión, están relacionadas al consumo de productos con exceso de grasa y de sodio.

Estudios DE Calidad PROFECO

Nuggets de Pollo Preparados

de cadena de comida rápida

SE ANALIZARON:

4 **NUGGETS DE POLLO PREPARADOS**
DE CADENA DE COMIDA RÁPIDA

Los ingredientes de estos productos no se constataron con la formulación de los fabricantes.

SE EVALUÓ:

Aporte nutrimental

Se verificó el contenido de:

- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos
- Aporte calórico
- Sodio

NUGGETS DE POLLO PREPARADOS

$35

$21

Burger King

/ Nuggets
/ bolsa de papel con 10 piezas

Grasa (%)	18.86%
Carbohidratos (%)	20.00%
Proteína (%)	13.92%
Sodio mg/100g	593 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	305 kcal/100 g

$79

$60

Chazz

/ Nuggets de pollo
/ empaque de plástico con 6 piezas

Grasa (%)	24.00%
Carbohidratos (%)	23.49%
Proteína (%)	15.27%
Sodio mg/100g	473 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	371 kcal/100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

PRECIOS

PRECIO PROMEDIO PRECIO ÚNICO PRECIO (100 g)

Precios de Nuggets de Pollo Preparados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana levantados el 17 de marzo del 2021.

Mc Donald´s

/ Chicken McNuggets
/ caja de cartón con 10 piezas

Grasa (%)	16.96%
Carbohidratos (%)	18.38%
Proteína (%)	17.74%
Sodio mg/100g	698 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	297 kcal/100 g

Wendy´s

/ Chicken Nuggets
/ caja de cartón con 6 piezas

Grasa (%)	17.48%
Carbohidratos (%)	22.26%
Proteína (%)	15.08%
Sodio mg/100g	448 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	307 kcal/100 g

CONCLUSIONES

Consume informado, estos son los que contienen más:

NUGGETS DE POLLO PREPARADOS

Chazz
/ Nuggets de pollo/ empaque de plástico con 6 piezas

24%
Grasa
%

371
kcal/100 g
Calorías

23.49%
Carbohidratos
%

Mc Donald's
/ Chicken McNuggets/ caja de cartón con 10 piezas

698
mg/100 g
Sodio
mg/100g

PARA TOMAR PERSPECTIVA

Decide la frecuencia en la que consumes alimentos que ponen en riesgo una dieta saludable. Te presentamos los aportes nutrimentales de 100 g de pechuga a la plancha preparada en casa y los rangos de 100 g de nuggets de pollo preparados de cadena de comida rápida.

PECHUGA PREPARADA EN CASA*		NUGGETS DE POLLO PREPARADOS DE CADENA DE COMIDA RÁPIDA
160 kcal	Contenido energético	297 - 371 kcal
28.8 g	Proteínas	13.92 - 17.74 g
4 g	Grasa	16.96 - 24.00 g
0 g	Carbohidratos	18.38 - 23.49 g
65.2 mg/100 g	Sodio	448 - 698 mg/100 g

*Fuente:
SMAE: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Pérez Lizaur Ana Bertha.

MAYOR Y MENOR PRECIO POR 100 GRAMOS

El precio está relacionado con el tipo de preparación e ingredientes de cada marca, además de si lo preparas en casa o lo compras listo para comer.

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS

MAYOR PRECIO

Por 100 g.

$17

TYSON Kids Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo empanizados / E.U.A. / 500 g

NUGGETS DE POLLO PREPARADOS

$60

Chazz

/ Nuggets de pollo/ empaque de plástico con 6 piezas

MENOR PRECIO

Por 100 g.

$9

Del Día Nuggets de Pollo

/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g

$21

Burger King

/ Nuggets / Bolsa de papel con 10 piezas

CALORÍAS

El aporte calórico depende del tamaño de la porción, los nuggets de cadena de restaurantes varían en su presentación:

Marca	*Nuggets* en una orden	Peso aproximado de una orden	Calorías en una orden
Burger King	10	155 g	475 kcal
Mc Donald's	10	140 g	412 kcal
Chazz	6	100 g	350 kcal
Wendy's	6	100 g	306 kcal

Cada 100 g de producto de los nuggets preparados de comida rápida, llegan a aportar hasta 371 kcal, cifra importante para un solo alimento, la cual aumenta si además son acompañados con aderezos como mayonesa y cátsup.

Recuerda que de acuerdo a la OMS, la ingesta calórica recomendada para un niño de 3 a 5 años es de 1500 calorías al día, mientras que en adultos es de 2000 calorías al día.

PAÑALES REUTILIZABLES PARA BEBÉ

Representan un ahorro económico y una solución amigable con el medio ambiente.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

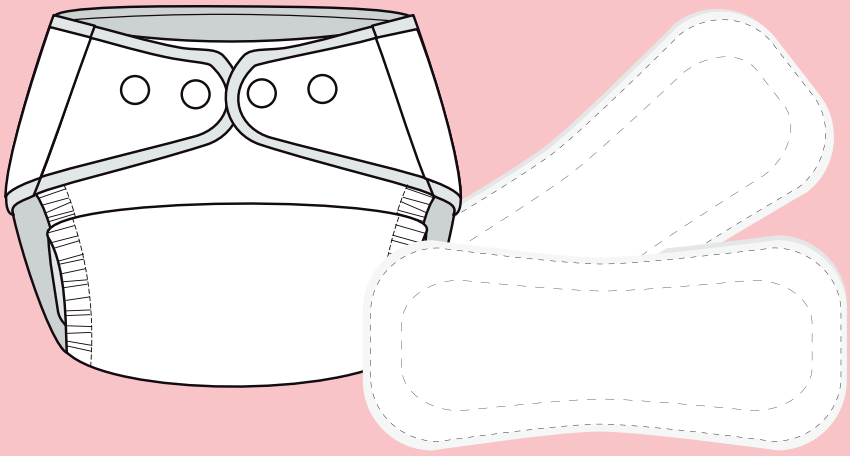
Los pañales reutilizables para bebé pueden ser usados durante el crecimiento del bebé (desde las primeras semanas de vida hasta los dos o dos años y medio de edad) y aunque su costo inicial es alto, con el paso del tiempo significan un ahorro respecto a la compra de pañales desechables.

Entérate de los resultados del Estudio de Calidad que realizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor a varios modelos.

¿Qué son los pañales reutilizables para bebé?

Son un calzón de tela impermeable al cual se le colocan, por dentro, uno o varios lienzos absorbentes de tela ("insertos") los cuales "reciben" las heces fecales y orina del pequeño, y se lavan conforme se necesite.

Además de la ventaja anterior, incluyen un sistema de sujeción a base de broches o cintas de velcro® que permiten su ajuste al cuerpo del bebé.



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

7	7	Por su diseño se ajustan al cuerpo del bebé desde que tiene un peso aproximadamente de 3.5 kg y hasta los 16 kg.
modelos	**marcas**	

Las pruebas

Te explicamos en qué consisten las pruebas que realizamos.

Información al consumidor

Se corroboró que las etiquetas permanentes se presentaran en español, los materiales de fabricación en orden de predominio y sus características, así como la marca, país de origen y el nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación.

Verificación dimensional y talla

Se verificó el rango de peso del bebé para los cuales son útiles estos pañales, midiendo las dimensiones exteriores (expresadas en centímetros) del calzón y el inserto.

Identificación y contenido de fibras

Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declarado por el fabricante en el etiquetado de la prenda coincidiera con el del tejido del inserto.

NORMATIVIDAD

- **Norma Oficial Mexicana NOM-004-SCFI-2006** información Comercial - Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

Normas Mexicanas de la serie "A" de la Industria Textil aplicables al producto:

- **NMX-A-11948/1-INNTEX-2018** Industria textil - Auxiliares absorbentes de orina - Parte 1 - Ensayo en producto completo (Cancela a la NMX-A-049/1-INNTEX-2009).
- **NMX-A-024-INNTEX-2012** Industria textil - No Tejidos - Pañales -Determinación del regreso de humedad y velocidad de absorción en pañales desechables para bebé-Método de prueba.
- **NMX-A-084-INNTEX-2015** Industria textil - Fibras textiles - Análisis cualitativo - cuantitativo para una fibra 100 % - Método de ensayo".
- **NMX-A-1833/1-INNTEX-2014** Industria textil - Análisis químico cuantitativo - Parte 1 - Principios generales de ensayo.
- **NMX-A-259/2-INNTEX-2018** Industria textil - Determinación del pH del extracto acuoso -Parte 2- pH de productos higiénicos desechables - Método de ensayo.
- **NMX-A-105-C06-INNTEX-2015** Industria textil - Método de ensayo de solidez del color - Parte C06 - Solidez del color al lavado doméstico y comercial.
- **NOM-S-42-1987** Seguridad-Ropa contra agua.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 19 de noviembre del 2020 al 15 de febrero del 2021.
Adquisición de muestras: del 19 de noviembre al 14 de diciembre del 2020.
Marcas / Modelos analizados: 7/7.
Pruebas realizadas: 70.

Pruebas al inserto del pañal

Velocidad de absorción
Se determinó la rapidez de absorción de los "insertos" al simular las condiciones de uso normal a las cuales están expuestos, como las descargas consecutivas de orina y en periodos de tiempo regulares que les permiten a dichos lienzos absorberla sin permitir escurrimientos fuera del pañal antes de que se saturen.

Regreso de humedad
Se cuantificó la cantidad de orina que después de tres descargas puede ser liberada del absorbente del pañal, produciendo un escurrimiento hacia afuera del mismo, como puede ocurrir por la presión ejercida sobre este como resultado de un cambio de posición del bebé durante su uso.

Determinación del pH
Se determinó de forma directa la acidez o alcalinidad (pH) del material de esta prenda, dato que es importante ya que al absorber líquido, el regreso de humedad mezclado con este material puede provocar irritación en la piel del bebé, si es que el pH del material textil no fuese cercano a un valor neutro.

Porcentaje de distribución
Después de que se simularon tres descargas de orina sobre el inserto, se midió la distribución del líquido en el sentido longitudinal del mismo, visualizando con ello la efectividad de su diseño. Todos los modelos, por tratarse de un lienzo, se comportan de manera muy similar, siendo solo relevante su capacidad de absorción.

Capacidad de absorción total
Se cuantificó la cantidad de orina máxima que el pañal reutilizable es capaz de retener como resultado de la saturación del total de su material textil (insertos).

Pruebas al calzón

Resistencia hidráulica
Se determinó su capacidad para contener la orina que se haya depositado en el inserto. Todos los modelos cumplieron satisfactoriamente esta prueba, por lo que se consideran de un material impermeable.

Atributos
Se verificaron las características del sistema de sujeción que permiten ajustar el calzón al cuerpo del bebé, así como las características del inserto.

Resistencia a la decoloración (Solidez del color al lavado)
Se determinó el grado de decoloración que sufren por lavarlos. Para ello se lava una muestra de tela con la norma de referencia y es evaluada comparando una muestra sin lavar con la ensayada.

Recomendaciones de compra

Compra en el mercado formal
Esto te dará seguridad en cuanto a la higiene y calidad del pañal adquirido -a diferencia del mercado informal donde no tendrás la certeza de que su manipulación y almacenaje haya sido en áreas sin polvo o suciedad-. También puedes adquirirlos en tiendas en línea.

Considera los modelos con al menos 2 insertos
Ya sea que te decidas por estos modelos o adquieras por separado más insertos, lo importante es que puedas hacer la mayor cantidad de cambios conforme lo requiera tu bebé.

Busca las instrucciones de lavado
Aunque la normatividad no obliga a que los fabricantes de este tipo de productos indiquen en su etiquetado las instrucciones de lavado, te recomendamos que prefieras aquellos modelos que sí las presenten.

Asegúrate que se sujete bien
Revisa que el sistema de sujeción funcione correctamente, si no es así haz la solicitud de cambio con el proveedor o tienda.

Recomendaciones de uso

Mantente atento al pañal
Dado que siempre van a permanecer con humedad conforme reciba descargas de orina del bebé, tendrás que estar muy al pendiente de ello para que cambies el inserto según se requiera.

Lávalo antes de usarlo por primera vez
Con ello eliminarás cualquier remanente de las sustancias empleadas en su manufactura que pueden ser irritantes a la piel.

Sigue las instrucciones de lavado
Ya sea que los laves a mano o en lavadora (en este caso se recomienda usar el ciclo para ropa "delicada"), atiende lo que la etiqueta indique para ello. Todos los modelos analizados presentan dichas instrucciones.

Sustentabilidad

Si les das el mantenimiento adecuado, según las recomendaciones del fabricante, puedes alargar su vida útil, además minimizas su impacto al medio ambiente y ahorrarás dinero por el menor uso de energía eléctrica, si es que los lavas en lavadora.

PAÑALES REUTILIZABLES PARA BEBÉ

Simbología: E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente

PAYOLS

Sistema de sujeción	Talla	Número de insertos incluidos
Cintas de velcro y broches plásticos	Ajustable (3.6 kg a 16 kg)	2
Información al consumidor	**Capacidad de absorción total**	**Velocidad de absorción**
✔	E	E
Regreso de humedad	**pH**	**Solidez de color al lavado (calzón)**
MB	**Neutro**	E
Resistencia Hidráulica (calzón)	Impermeable	
Identificación y contenido de fibras (valores verificados en los insertos)	58.27 % Poliéster 41.73 % Algodón	
	No cumple porque declara que es 100% algodón.	

Características del inserto y el calzón (1)							
Inserto largo				Calzón			
Ancho (cm)	Largo (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)
12.3	**34.3**	**6.1**	**54.6**	**15.3**	**44.7**	**0.3**	**69.6**

BELLA CARLOTA

Sistema de sujeción	Talla	Número de insertos incluidos
Broches plásticos	Ajustable	2
Información al consumidor	**Capacidad de absorción total**	**Velocidad de absorción**
Incompleta [a)]	E	B
Regreso de humedad	**pH**	**Solidez de color al lavado (calzón)**
E	**Neutro**	E
Resistencia Hidráulica (calzón)	Impermeable	
Identificación y contenido de fibras (valores verificados en los insertos)	76.92 % Algodón 23.08 % Poliéster	
	Cumple	

Características del inserto y el calzón (1)							
Inserto largo				Calzón			
Ancho (cm)	Largo (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)
13.5	**43.3**	**5.8**	**62.9**	**19.5**	**46.1**	**0.5**	**57.8**

ECOPIPO

Sistema de sujeción	Talla	Número de insertos incluidos
Cintas de velcro y broches plásticos	Ajustable (3.5 kg a 16 kg)	3
Información al consumidor	**Capacidad de absorción total**	**Velocidad de absorción**
✔	E	B
Regreso de humedad	**pH**	**Solidez de color al lavado (calzón)**
E	**Neutro**	E
Resistencia Hidráulica (calzón)	Impermeable	
Identificación y contenido de fibras (valores verificados en los insertos)	91.15 % Poliéster 8.85 % Poliamida	
	No cumple porque uno de los insertos varía en más de 3% respecto del porcentaje declarado.	

Características del inserto y el calzón (1)							
Inserto largo				Calzón			
Ancho (cm)	Largo (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)
12.3	**64.3**	**2.6**	**66.0**	**15.1**	**48.1**	**0.4**	**66.9**

RAINY DAYS

Sistema de sujeción	Talla	Número de insertos incluidos
Broches plásticos	Ajustable (4 kg a 16 kg)	2
Información al consumidor	**Capacidad de absorción total**	**Velocidad de absorción**
Incompleta [a) c)]	E	MB
Regreso de humedad	**pH**	**Solidez de color al lavado (calzón)**
E	**Neutro**	E
Resistencia Hidráulica (calzón)	Impermeable	
Identificación y contenido de fibras (valores verificados en los insertos)	74.42 % Algodón 25.58 % Poliéster	
	No cumple porque no declara la proporción de fibras	

Características del inserto y el calzón (1)							
Inserto largo				Calzón			
Ancho (cm)	Largo (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)
12.5	**75.0**	**4.9**	**99.0**	**15.9**	**49.8**	**0.4**	**82.2**

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedios y Únicos Encontrados de Pañales Reutilizables en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Oaxaca. Precios levantados del 22 al 26 de febrero del 2021.

Precios: $ Precio promedio $ Precio único encontrado

MME & CO

Sistema de sujeción	Talla	Número de insertos incluidos
Broches plásticos	Ajustable (3.6 kg a 16 kg)	2
Información al consumidor	Capacidad de absorción total	Velocidad de absorción
Incompleta [b]	MB	MB
Regreso de humedad	pH	Solidez de color al lavado (calzón)
E	**Neutro**	E
Resistencia Hidráulica (calzón)	Impermeable	
Identificación y contenido de fibras (valores verificados en los insertos)	79.89 % Algodón 20.11 % Poliéster	
	No cumple porque declara fibra natural y contiene mezcla con fibra sintética.	

Características del inserto y el calzón (1)							
Inserto largo				Calzón			
Ancho (cm)	Largo (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)
13.3	**34.2**	**4.1**	**49.7**	**17.4**	**46.6**	**0.4**	**78.4**

ALVA BABY

Sistema de sujeción	Talla	Número de insertos incluidos
Broches plásticos	Ajustable	1
Información al consumidor	Capacidad de absorción total	Velocidad de absorción
Incompleta [a) b)]	S	E
Regreso de humedad	pH	Solidez de color al lavado (calzón)
E	**Neutro**	E
Resistencia Hidráulica (calzón)	Impermeable	
Identificación y contenido de fibras (valores verificados en los insertos)	91.34 % Poliéster 8.66 % Poliamida	
	No cumple porque el inserto varía en más de 3% respecto del porcentaje declarado.	

Características del inserto y el calzón (1)							
Inserto largo				Calzón			
Ancho (cm)	Largo (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)
14.0	**35.8**	**4.1**	**42.8**	**17.1**	**46.2**	**0.3**	**65.0**

MAMÁ KOALA

Sistema de sujeción	Talla	Número de insertos incluidos
Broches plásticos	Ajustable	1
Información al consumidor	Capacidad de absorción total	Velocidad de absorción
Incompleta [a) b)]	B	MB
Regreso de humedad	pH	Solidez de color al lavado (calzón)
E	**Neutro**	E
Resistencia Hidráulica (calzón)	Impermeable	
Identificación y contenido de fibras (valores verificados en los insertos)	88.79 % Poliéster 11.21 %Poliamida	
	No cumple porque el inserto varía en más de 3% respecto del porcentaje declarado.	

Características del inserto y el calzón (1)							
Inserto largo				Calzón			
Ancho (cm)	Largo (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	Masa (g)	Ancho (cm)
12.5	**75.0**	**4.9**	**99.0**	**15.9**	**49.8**	**0.4**	**82.2**

NOTAS

(1) En los modelos que incluyen más de un inserto (lienzo abosrbente), se indican las características del más largo.
(2) Todos los modelos incluyen instrucciones de lavado
(3)Todos los modelos ofrecen el mismo desempeño en la prueba de porcentaje de distribución.

Sobre la información al consumidor

a) No indica nombre y domicilio fiscal del fabricante e importador.
b) La información no se presenta en idioma español.
c) No indica el porcentaje de insumos (composición de fibras).

CONCLUSIONES

SE AJUSTAN AL CRECIMIENTO DEL BEBÉ

Ya sea mediante broches o cintas de velcro, todos los modelos analizados permiten que se sigan utilizando conforme crece el bebé (ajustándose entre los 3.5 kg a los 16 kg de peso).

TIENEN EL PH ADECUADO

Todos los modelos que evaluamos tienen un pH cercano a un valor neutro, lo que significa que en principio no generarán alguna irritación en la piel del bebé.

SU COLOR NO SE DESGASTA RÁPIDAMENTE

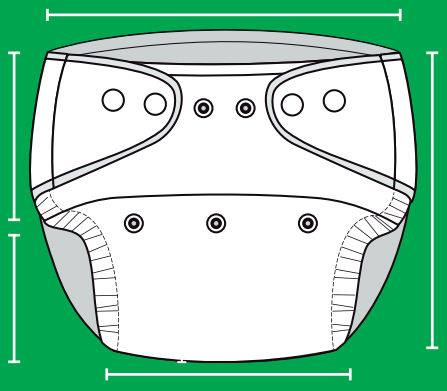
En este aspecto no notarás un desgaste prematuro en el color del calzón.

EL CALZÓN ES IMPERMEABLE

En todos los modelos analizados el calzón que guarda al inserto es impermeable a los líquidos, por lo que la orina que se deposita en dicho lienzo no se fuga.

SUS MEDIDAS SON SIMILARES

En cuanto a dimensiones, todos los modelos son muy parecidos.



ABSORBE RÁPIDAMENTE LA HUMEDAD

Solo una marca presentó los insertos que absorben más rápido.

PAYOLS

CUMPLE EN COMPOSICIÓN DE FIBRAS

Solo una marca cumplió con el porcentaje de fibras declarado en la etiqueta.

Para mayor referencia del resto de los pañales analizados consulta la tabla de resultados.

BELLA CARLOTA

NO CUMPLEN EN INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

La información que presentan es incompleta.

ALVA BABY

BELLA CARLOTA

MME & CO

MAMÁ KOALA

RAINY DAYS

NO CUMPLEN EN DECLARACIÓN DE FIBRAS

Declara que es 100% algodón y no es verdad.

PAYOLS

Declara fibra natural y contiene mezcla con fibra sintética.

MME & CO

El inserto varía en más de 3% respecto del porcentaje declarado.

ALVABABY

El inserto varía en más de 3% respecto del porcentaje declarado.

MAMÁ KOALA

Uno de los insertos varía en más de 3% respecto del porcentaje declarado.

ECOPIPO

No cumple porque no declara la proporción de fibras.

RAINY DAYS

NO EVITAN EL REGRESO DE LA HUMEDAD

Una característica de este tipo de productos es que el inserto se mantiene húmedo conforme el bebé orina, por lo que debes estar atento para cambiarlo cuando se requiera.

TIENE POCA CAPACIDAD DE ABSORCIÓN

MAMÁ KOALA

Dado que solo cuenta con un inserto, su capacidad de absorción fue la más baja. Se recomienda adquirir más insertos para aumentar su capacidad de absorción.

GROOMING Y CIBERACOSO en niños

Los acosadores son una amenaza a la que se pueden enfrentar los menores de edad en Internet.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El acceso a Internet sin control y supervisión puede ser peligroso para niños, niñas y adolescentes.

Grooming

Es cuando un adulto mediante engaños y mentiras se gana la confianza y establece algún tipo de amistad con una niña, niño o adolescente a través de Internet, ya sea vía redes sociales, aplicaciones de mensajería instantánea, correo electrónico, entre otros, con el fin de obtener imágenes o videos con connotación o actividad sexual. Estas imágenes o videos están destinados al consumo de pederastas o a redes de abuso sexual a menores con el objetivo de llevar a cabo abuso y/o explotación sexual o prostitución infantil.

Ocurre cuando

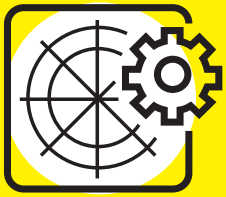
- Se hace la búsqueda y el contacto con el menor.
- Se indaga sobre información personal y familiar, gustos y preferencias del menor con el fin de crear una relación de confianza.
- Con técnicas de persuasión piden al menor envíe imágenes o videos comprometedores.
- Mediante el chantaje lo obligan a proporcionar más contenido pornográfico, amenazándolo con difundir la información obtenida a través de diferentes medios y/o enviarla a los contactos personales del menor, incluso pueden solicitar encuentros físicos para abusar sexualmente de la víctima.

El *grooming* tiene diferentes niveles de interacción y peligro.

Prevención

Evita que los menores sean víctimas de *grooming* con algunas de estas medidas:

Usa herramientas de control parental que permitan bloquear, controlar o limitar el uso de aplicaciones o contenidos en Internet.



Configura las opciones de seguridad de las redes sociales, juegos en línea o blogs que utilicen las niñas, niños y adolescentes.

Infórmate sobre las redes sociales que utiliza y con quiénes se comunica.

Realiza un seguimiento de sus hábitos del uso de Internet.

En el ciberacoso se deja un registro que puede servir de prueba para ayudar a detener el abuso.

Ciberacoso en niños

Esta práctica se da de manera continua, cuando una niña, niño o adolescente es molestado, amenazado, humillado, acosado, avergonzado o abusado por otro niño, niña o adolescente a través de medios digitales como correo electrónico, mensajes de texto y/o audiovisuales, *chats*, interacción en redes sociales, videollamadas, entre otros.

Es importante distinguir que para que exista el ciberacoso en menores, se debe dar entre dos iguales, es decir, el niño, niña o adolescente y el acosador son de edades similares, pues de lo contrario sería *grooming*.

Ejemplos de ciberacoso hacia menores de edad

- Reciben mensajes hirientes, ofensivos, con burlas, amenazas o con insultos a través de aplicaciones de mensajería.
- Publicación de fotos o videos en redes sociales para exhibirlos en situaciones humillantes, comprometedoras o embarazosas con el fin de dañarlos.
- Se presentan situaciones que ponen en riesgo su información personal, así como fotografías de ellos o de sus familias.
- Reciben críticas en línea debido a su apariencia o clase social.

¿Cómo puede afectarles el ciberacoso?

Emocionalmente: Pierden interés en lo que les gusta.

Mentalmente: Les puede crear preocupación, vergüenza y enfado.

Físicamente: No duermen, sienten cansancio y pueden sufrir de dolores de cabeza y de estómago.

En casos extremos, el ciberacoso los puede llevar a quitarse la vida.

¿Cómo ayudar a un menor si sufre ciberacoso?

- Ten comunicación constante.
- Crea un círculo de confianza.
- Hazle saber que no es culpable por la situación.
- Hazle entender que hay personas que pueden ayudarle.

Identifica comportamientos o estados de ánimo que no sean normales/habituales en un menor: ansiedad, temor, agresividad o aislamiento.

Fuentes
- Asociación Mexicana contra Delitos Cibernéticos (2019) Grooming, en: http://amcdc.org.mx/amcdcni%C3%B1os.html
- Qué es el ciberbullyin, en https://www.gob.mx/ciberbullying
- Save the Children. Contra el Ciberacoso, en https://www.savethechildren.mx/quehacemos/incidenciapolitica/ciberacosogrooming#:~:text=El%20Grooming%20es%20una%20conducta,o%20enganchar%20a%20un%20menor%2C
- Save the children. Tips para proteger a tus hijos e hijas del ciberacoso sexual infantil: grooming, en https://www.savethechildren.mx/sci-mx/files/b6/b6f45bfb-bc2c-496a-b8af-d82313e7aed6.pdf
- SNDIF (2019) Guía para madres, padres y adultos protectores. Prevención del abuso sexual a niñas, niños y adolescentes, en http://sitios1.dif.gob.mx/procuraduriaDIF/docs/Guia_Prevencion_Abuso_2019_final.pdf
- UNICEF. Qué es ciberacoso y cómo detenerlo, en https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo
- INEGI. Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) 2019, en https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825196455.pdf

Trastornos visuales en NIÑOS Y NIÑAS

Unos ojos y una vista saludables son elementos fundamentales de su desarrollo.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La capacidad de visión en la infancia se desarrolla rápidamente. Si bien casi se completa hacia los tres años, continúa madurando de forma más lenta hasta los 7 u 8 años, cuando se alcanza el desarrollo visual completo.

Problemas visuales

Los trastornos visuales que pueden presentar los pequeños y pequeñas son:

Miopía
Es un defecto de refracción que se manifiesta, entre otros síntomas, con la aparición de visión borrosa de lejos. Suele ser hereditaria y se corrige con anteojos.

Hipermetropía
Trastorno común de la vista en la que se pueden ver claramente los objetos distantes, pero los cercanos resultan borrosos. Al igual que la miopía suele ser hereditaria y se corrige con anteojos.

Astigmatismo
Es una imperfección frecuente en la curvatura del ojo que provoca visión borrosa de lejos y de cerca. Esta afección suele estar asociada a la miopía o la hipermetropía y se corrige con el uso de anteojos.

Ojo vago o ambliopía
Es cuando un ojo, o los dos, pierde un grado importante de visión. Poco a poco los nervios que llevan al cerebro la información del ojo dejan de funcionar por falta de uso y se acaba dependiendo de un solo ojo para ver.

El tratamiento se realiza mediante el uso de anteojos y la colocación de parches en el ojo sano para obligarle a mirar con el otro.

Estrabismo
Sucede cuando uno o los dos ojos se desvían de los ejes oculares y pierden su alineación natural (bizquean). Puede ser un problema de la musculatura del ojo, pudiendo causar ojo vago, aunque también puede ser secundario a otro trastorno visual.

Los anteojos pueden ayudar a corregirlo. En otros casos puede ser necesaria la cirugía.

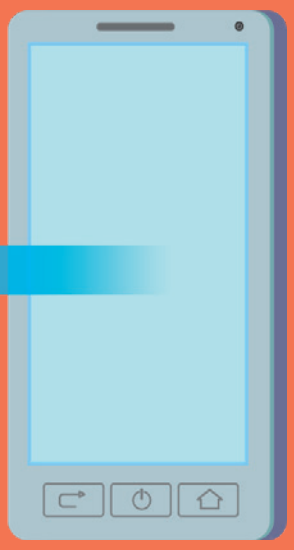
Atender la salud visual de niños y niñas sirve en su desarrollo individual y escolar.

Consecuencias de los problemas visuales

Puede darse el caso que estas afecciones tengan repercusiones como retrasos en el desarrollo motor, lingüístico, emocional, social y cognitivo, así como en los resultados académicos ya que estos se ven afectados directamente, pues el no ver bien provoca la falta de entendimiento o visualización de los contenidos y figuras que fomentan la distracción y el aislamiento.

Detecta algún problema visual

- El niño o niña tuerce un ojo o cierra uno de los dos cuando mira un objeto.
- Inclina la cabeza hacia un lado para mirar las cosas.
- Tiene dolores de cabeza o incluso tortícolis.
- Se frota los ojos a menudo.
- Cuando aprende a leer se salta alguna palabra o letra pequeña.
- Presenta sensibilidad extrema a la luz (fotofobia).
- No enfoca bien.
- Tiene dificultad para seguir objetos con los ojos.
- Notas alineamiento o movimiento anómalo de los ojos (a partir de los 6 meses de edad).
- Presenta enrojecimiento crónico de los ojos, lagrimeo crónico o pupila blanca en vez de negra.
- Tiene incapacidad para ver objetos distantes.
- Tiene problemas para leer el pizarrón en clase.
- Presenta bizquera.
- Tiene dificultades para leer.
- Se sienta demasiado cerca del televisor.



ESTRÉS VISUAL

Actualmente, el uso constante de equipos celulares, tabletas, televisores, computadoras y/o *laptops* tienen una relación directa con el síndrome de la fatiga o estrés visual. Los niños y niñas no están exentos de ello. Procura llevarlos con un médico especialista para que revise el estado de su salud visual.

Consulta a un médico especialista ante cualquier anomalía que notes.

Fuentes
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Ceguera y Discapacidad Visual, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment
- Tu Optometrista. 10 consejos para promover una buena salud visual infantil, en https://www.tuoptometrista.com/10-consejos-para-promover-una-buena-salud-visual-infantil/
- Hospital de la Luz. Importancia de la salud visual en el desempeño escolar de los niños en http://hospitaldelaluz.org/importancia-de-la-salud-visual-en-el-desempeno-escolar-de-los-ninos/
- SEP. Guía para el cuidado de la salud visual, en http://edu.jalisco.gob.mx/yo-veo-por-jalisco/sites/edu.jalisco.gob.mx.yo-veo-por-jalisco/files/guia_para_el_cuidado_de_la_salud_visual_ok.pdf

A CUIDARNOS

Niños, niñas y vacunas

La vacunación es una de las mayores demostraciones de amor y cuidado hacia los más pequeños.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La atención y cuidados que reciben los niños y las niñas durante los primeros años de vida ayudan a que tengan un desarrollo integral óptimo durante las siguientes etapas que vivirán.

¿Qué son las vacunas?

Son sustancias que contienen virus o bacterias atenuados, muertos o fragmentos, que al introducirse en el cuerpo de los bebés estimulan su sistema inmune para generar defensas (anticuerpos) que lo protegen contra algunas enfermedades graves.

La primera visita al médico

Es fundamental que durante su primera semana de vida lleves a tu hijo o hija a la Unidad de Medicina Familiar correspondiente.

En esa visita evaluarán su peso, talla y lo o la revisarán en forma completa, verificarán la aplicación de las vacunas BCG, Hepatitis B y la administración de vitamina A al nacimiento, además realizarán o verificarán los estudios de tamiz neonatal.

El Sector Salud ofrece las vacunas de manera gratuita a niños y niñas.

Esquema Nacional de Vacunación para niños y niñas

Esquema Nacional de Vacunación				
Nacimiento	BCG	Hepatitis B		
2 meses	Pentavalente acelular	Hepatitis B	Rotavirus	Neumococo conjugada
4 meses	Pentavalente acelular		Rotavirus	Neumococo conjugada
6 meses	Pentavalente acelular	Hepatitis B	Rotavirus	Influenza
7 meses	Influenza segunda dosis			
12 meses	SRP			Neumococo
18 meses	Pentavalente acelular			
24 meses (2 años)	Influenza refuerzo anual			
36 meses (3 años)	Influenza refuerzo anual			
48 meses (4 años)	DTP (refuerzo)			Influenza refuerzo anual
59 meses (5 años)	Refuerzo anual influenza (octubre-enero)			
	OPV (polio oral) de los 6 a los 59 meses en 1º y 2º Semanas Nacionales de Salud*			
72 meses (6 años)	SRP (refuerzo)			
11 años o quinto grado de primaria	VPH (Virus de Papiloma Humano)			

Fuente: https://www.gob.mx/salud/articulos/esquema-de-vacunacion

Cartilla Nacional de Salud

Para adquirirla es necesario acudir a la Unidad de Salud correspondiente, donde deben proporcionarla o reponerla en caso de extravío. Es gratuita.

Mantén al día el esquema de vacunación de tu hijo o hija hasta completarlo.

Recomendaciones

- Infórmate con el personal de salud sobre los beneficios y posibles reacciones de las vacunas que va a recibir tu hijo o hija.

- Verifica que cada dosis de vacuna que se le aplique quede registrada correctamente en su Cartilla, como la fecha, así como otras acciones que se hayan practicado.

- En caso de que tu hijo o hija aún no tenga en tiempo la aplicación de alguna vacuna, acude a la Unidad de Salud correspondiente, con su Cartilla, para dar seguimiento y actualizar su esquema de vacunación de acuerdo a las instrucciones del personal de salud.

- Demuéstrale tranquilidad y explícale en palabras sencillas qué es lo que va a suceder. Aun siendo pequeños ellos comprenden. Coméntale que es posible que al recibir la inyección podrá sentir dolor pero que será solo por unos segundos, y que es necesario recibir la vacuna para que se mantenga protegido y saludable.

- Pide a tu hija o hijo que colabore, sonríele y háblale mirándole a los ojos para que se sienta protegido o protegida por ti. Acompáñale desde el inicio y hasta el final del proceso, esto evitará que sienta angustia y temor.

- Planea algo agradable para después de la vacunación, con esto lograrás que focalice su atención en una situación diferente, y puede ayudarle a sentir menos temor para las próximas ocasiones.

Fuentes
• Gobierno de México. Esquema de Vacunación, en https://www.gob.mx/salud/articulos/esquema-de-vacunacion
• IMSS. Guía para el cuidado de la salud, en http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/2018/guia-salud-ninas-ninos-2018.pdf

HAZLO TÚ MISMO

MASA PARA MOLDEAR

Diviértete haciendo tu propia masa moldeable.
Por tu seguridad, pide ayuda a un adulto.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

MATERIALES :

- Agua
- Fécula de maíz
- Colorante vegetal del color deseado
- Benzoato de sodio*
- Crema cosmética
- Sal

*Se consigue en farmacias especializadas o droguerías.

HERRAMIENTAS:

- Taza medidora
- Cuchara cafetera
- Cacerola con capacidad de 2.5 l
- Cuchara sopera
- Tarro de plástico limpio, seco y con tapa
- Pala de madera
- Tazón

Tiempo de elaboración: 15 minutos **Rendimiento**: 300 g **Costo**: $40

En los siguientes cuatro pasos pide la ayuda de un adulto:

1 MEZCLA ALGUNOS INGREDIENTES

En el tazón mezcla perfectamente 1 taza ¾ de fécula de maíz, 1 taza de agua, 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita del colorante.

2 CALIENTEN LA MEZCLA

Pide al adulto que pase la mezcla a la cacerola, la coloque a fuego bajo y la mueva constantemente. El contenido deberá tomar una consistencia espesa hasta formar una masa. Mantente alejado del fuego ya que podrías quemarte.

3 APAGUEN EL FUEGO

Una vez que la masa haya espesado, el adulto deberá apagar el fuego. Recuerda no acercarte a la lumbre.

A partir de aquí ya puedes seguir con la elaboración de la masa:

4 DÉJENLA ENTIBIAR

Dejen entibiar la masa a temperatura ambiente y pide al adulto la coloque en el tazón. No la toques pues podrías quemarte.

5 AÑADE EL BENZOATO

Pide al adulto que revise cuando la masa esté tibia para que puedas agregar la punta de una cucharadita del benzoato de sodio, después pídele que amase hasta integrarlo.

6 AGREGA LA CREMA

Incorpora 2 cucharadas de la crema y amasa hasta obtener una consistencia suave y manejable sin que se te pegue en las manos.

7 GUARDA LA MASA

Una vez que la masa esté fría guárdala en el tarro de plástico.

RECOMENDACIONES

- Por ningún motivo elabores la masa tú sola o solo pues puedes quemarte. Siempre pide la ayuda de un adulto.
- El color se puede incorporar al final del procedimiento. En este caso hay que amasar muy bien para que no quede mal distribuido.
- Cada vez que veas la masa un poco reseca agrega unas gotas de agua y amásala de nuevo.

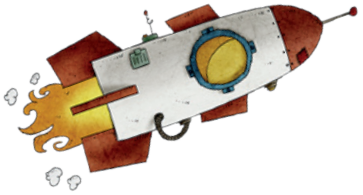
CONSERVACIÓN

- Esta masa tiene una vida útil de 3 meses.
- Si no consigues benzoato de sodio puedes omitirlo, aunque el resultado será que la vida útil se reducirá a una semana.
- Conserva el tarro bien tapado y en un lugar fresco y seco.

Mira el video en nuestro canal de **YouTube PROFECO TV**

CONTENIDO para NIÑOS

LECTURAS INFANTILES



En un estante de una librería o biblioteca hay una historia, un libro esperando a ser descubierto. Encuentren el suyo y disfruten en familia de este maravilloso viaje.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

El 2 de abril se celebra el Día Internacional del Libro Infantil y Juvenil, por ello te traemos algunos datos y sugerencias para que inicies en la lectura a los pequeños y pequeñas del hogar.

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020, la población de 0 a 14 años alcanzó la cifra de 31.8 millones, la cual se traduce en un potencial número de lectores y lectoras.

Beneficios de la lectura

Leer brinda conocimiento, mejora la ortografía, la escritura, el vocabulario, el lenguaje, estimula la reflexión, la concentración, ejercita la memoria y la creatividad, pero sobre todo la imaginación, por mencionar algunos.

Los libros se deben adaptar a la capacidad lectora de los niños y niñas.

El libro adecuado

El primer paso antes de elegir un libro es considerar la edad y los gustos del niño o niña. A partir de ahí puedes darte una idea del tipo de literatura que lo atrapará y no abandonará tan fácilmente.

Te dejamos la siguiente guía para ayudarte en la elección.

Libros según la edad

1 año

En esta etapa son importantes las canciones y los juegos. Los libros de cartón y de tela permiten a los bebés manipular los cuentos y adquirir la idea de qué es un libro.

De 1 a 3 años

Los cuentos con historias cortas y estructura repetitiva son recomendables a esta edad. Se sugiere que los libros tengan dibujos que sean muy llamativos y con narraciones cercanas a su mundo, así como libros de conocimiento de conceptos, como los colores, entre otros.

De 3 a 4 años

Para esta edad puedes optar por libros de conocimiento sobre animales, vehículos, números, entre otros. También puedes ir introduciendo cuentos con historias más largas pero con tramas fáciles. Libros manipulables con solapas y desplegables o con imágenes que permiten la expresión oral, así como diccionarios visuales que les harán pasar un buen rato.

De 4 a 7 años

A esta edad se recomiendan libros con letra grande y poco texto en cada página, poemas con rima, donde predominen los dibujos a color en casi todas las páginas, así como comenzar con libros de conocimiento con fotografías. Las narraciones con niños y niñas como protagonistas, las adaptaciones de cuentos tradicionales también son otra opción.

De 7 a 10 años

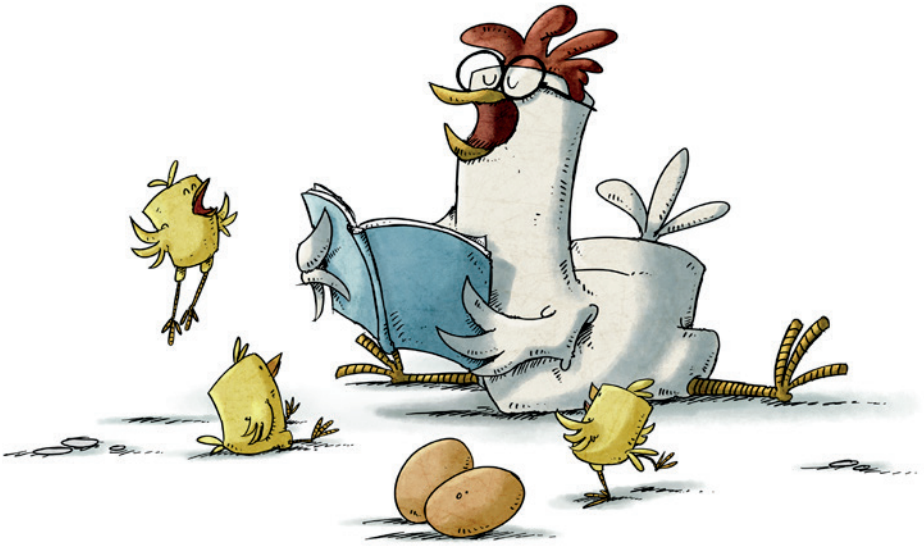
En este momento puedes optar por cuentos de hadas y de personajes extraordinarios y narraciones en las que haya mucha acción. Prefiere aquellos que tengan letras grandes e ilustraciones en blanco y negro, cómics con historias sencillas, álbumes ilustrados con narraciones singulares y sorprendentes y libros de poemas con argumento.

De 10 a 12 años

Los libros de aventuras, reales o fantásticas, narraciones con diálogos abundantes y con algún toque de humor serán una buena opción, así como libros de conocimiento sobre deportes, personajes o etapas históricas, animales, entre otros.

A partir de los 12 años

Novelas de hechos reales con personajes de la misma edad, libros de literatura fantástica, informativos sobre los problemas que les preocupan: las relaciones, las drogas, entre otros, son recomendables para quienes dejan atrás la infancia.



Fomenta el hábito de la lectura

Te damos algunos consejos que pueden serte útiles para estimular, promover e introducir el hábito de la lectura en niños, niñas o adolescentes.

- Predica con el ejemplo. El aprendizaje por imitación, viendo que tú lees, puede alimentar su curiosidad.
- Incluye en sus regalos de navidad o cumpleaños al menos un libro.
- Establece un momento al día para compartir una lectura con ellos.
- Crea un ambiente propicio y adapta un espacio especialmente destinado a la lectura. Que sean ellos quienes elijan el lugar.
- Presenta la lectura como una acción divertida y no como una obligación.
- Trata de que participen, que den su opinión sobre cuestiones que involucran a los personajes, sobre sus decisiones y sobre cómo deberían actuar en función de sus propios valores.
- Descubran juntos el tipo de libros que más les atraen. Conforme vayan creciendo y avanzando en la lectura, experimenten diferentes géneros literarios para que tengan una mejor perspectiva de lo que les gusta leer.

Encontrarán muchas opciones para los pequeños y pequeñas, explórenlas juntos.

Algunos títulos de libros infantiles

Título	Autor	Editorial	Precio	Establecimiento
El Zapatero y los duendes	Oscar Julve	Combel infantil	$135.00	El Sótano
El valiente y la bella	Ana María Shua	Planeta lector infantil	$175.00	El Sótano
En busca de Kayla	Lydia Cacho / Patricio Betteo	Sexto piso	$180.00	El Péndulo
Aquí estamos: Notas para vivir en el planeta	Oliver Jeffers	Fondo de Cultura Económica	$226.00	Librerías Gandhi
Matilda	Roald Dhal	Alfaguara	$229.00	El Péndulo

Título	Autor	Editorial	Precio	Establecimiento
Artemis Fowl: Guía al mundo de las hadas	Andrew Donkin	Editorial Planeta	$248.00	El Péndulo
Juguemos a leer	Rosario Ahumada	Trillas	$259.00	Librerías Gandhi
Cuentos para antes de dormir de todo el mundo vol. 3	Silvia Dubovoy	Cometa rojo	$264.75	El Sótano
Los siete colores de mi vida	Daniela Hoyos Falco	Altea	$269.00	Librerías Gandhi
Asómate a la selva	Jonathan Litton	Editorial Combel	$280.00	El Péndulo
Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes	Elena Favilli	Planeta	$298.00	Librerías Gandhi
El ratón y la montaña	Antonio Gramsci / Laia Domenech	Akal	$298.00	El Péndulo
Cuentos de Edgar Allan Poe para niños y niñas	Valentina Camerini	Gribaudo	$345.00	El Sótano
Querido Monstruo	Lluis Prats	La Galera infantil	$345.00	El Sótano
Cuentos para niños que sueñan con cambiar el mundo	G.L. Marvel	Duomo Ediciones	$370.00	Librerías Gandhi

Esta selección se ha realizado de forma aleatoria. Para mayor información te recomendamos acudir con el proveedor del producto.

Fuente: Precios recabados en el sitio de Internet de los establecimientos el 9 de marzo del 2021, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

A LIBRO ABIERTO

LECTURAS PARA NIÑOS Y NO TAN NIÑOS

Para este 30 de abril te traemos conocimiento y amor a la lectura.

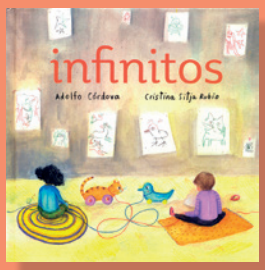
Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

En esta edición te presentamos cinco títulos (cuatro para niños y uno para jóvenes) pensados especialmente para ti y que están a la venta, también, en www.elfondoenlinea.com y www.educal.com.mx.

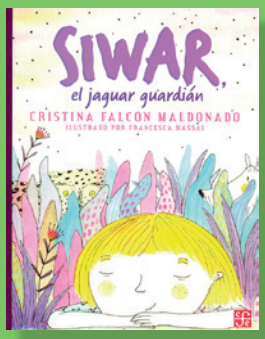


Infinitos
Adolfo Córdova, ilustraciones de Cristina Sitja
32 páginas, tamaño 20 x 20 cm, empastado, **Colección Los Especiales A la Orilla del Viento**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-6886-8
Precio de Venta ejemplar: **$99.00**

INFINITOS

En este libro de Adolfo Córdova (***El dragón blanco y otros personajes olvidados***), acompañarás a los protagonistas a una exploración de su cotidianidad y de sí mismos. Harás un recorrido del cuerpo humano y junto con las ilustraciones de Cristina Sitja te transportarás a un mundo de ensoñación a través de imágenes coloridas y muy divertidas.

A lo largo del libro verás cómo una niña y un niño, al jugar y observarse a sí mismos -acompañados de peculiares personajes que cobran vida-, revelarán sus mundos infinitos.



Siwar. El jaguar guardián
Cristina Falcón Maldonado, ilustrado por Francesca Massai
62 páginas, tamaño 15 x 19 cm, rústico, **Colección A la Orilla del Viento**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-6885-1
Precio de Venta: **$35.00**
Precio de Venta libro electrónico: **$25.00**

SIWAR

Imagina a un perro que, deambulando por las calles, llega a un parque y comienza a compartir historias con otros perros con vidas muy distintas a la suya. Un día, de su sombra se desprende un muy particular ser, ***Siwar***, un jaguar guardián que se convertirá en un inseparable amigo.

Siwar tiene una misión muy importante para nuestro protagonista: convertirse en el nuevo compañero de Sisa, una pequeña que acaba de perder a un amigo muy especial.

Contenido para niños

Juego de manos
Round Ground
145 páginas, tamaño 20 x 20 cm, empastado, **Colección Los Especiales A la Orilla del Viento**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-6862-2
Precio de Venta: **$145.00**

JUEGO DE MANOS

En este libro aprenderás y experimentarás a través de tus manos, ya que estas no solo sirven para tocar, sentir, tomar objetos o escribir, sino también para jugar, para crear mundos y formas que pueden ir desde un conejo hasta un cocodrilo. Echarás a volar tu maginación y, no solo eso, descubrirás todo lo que es posible hacer con tu cuerpo.

Una canción que no conozco
Micaela Chirif, ilustraciones de Juan Palomino
40 páginas, tamaño 23 x 19 cm, empastado, **Colección Resonancias**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-5907-1
Precio de Venta: **$120.00**

UNA CANCIÓN QUE NO CONOZCO

¿Has recibido una llamada que te ha hecho reír o llorar? ¿Alguna te ha llevado a recordar algunas cosas, soñar con otras, te ha hecho cosquillas o te ha llenado de nervios? ¿Y si cualquier tarde recibes la llamada de alguien que se ha ido hace tiempo, y la conversación, a pesar de lo que podría pensarse, es bastante normal? Se dicen todo, incluso cuando no dicen nada. Hasta que llega el momento de cortar.

Ganadora del premio A la Orilla del Viento otorgado por el Fondo de Cultura Económica (FCE) por su libro ***Más te vale mastodonte***, Micaela Chirif es filósofa, poeta y narradora. Ha ganado la Medalla Colibrí de IBBY Chile 2016, y los premios White Ravens 2019, el Cátedra UNESCO de Lectura PUC RIO 2019, Os 30 Melhores livros infantis do ano 2020 y el Hispanoamericano de Poesía para Niños 2019, que otorga la Fundación para las Letras Mexicanas.

Panthera Leo
Alicia Molina, ilustraciones de Jacqueline Velázquez
214 páginas, tamaño 15 x 19 cm, empastado, **Colección A la Orilla del Viento**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-6906-3
Precio de Venta: **$85.00**
Precio de Venta libro electrónico: **$65.00**

PANTHERA LEO

Acompaña a Julia, la protagonista de esta historia, en un momento de cambios en su vida. Su mamá y su papá se van tres meses a terminar sus estudios fuera del país y la han encargado con su tía, por lo que, además de casa, también tendrá que cambiar de escuela. Conoce junto con ella a una elefanta protectora, a una comprensiva jirafa, algunas cebras obedientes y una tigresa peligrosa con la que deberá enfrentarse en más de una ocasión. Sé testigo de cómo Julia sortea muchos obstáculos sola y encuentra tiempo para visitar a un amigo muy peculiar: Panthera Leo.

La pedagoga Alicia Molina es conocida también por otros títulos publicados por el FCE como ***El zurcidor del tiempo***, ***El cristal con que se mira***, ***El agujero negro***, ***La marca indeleble***, ***La noche de los trasgos*** y ***No me lo vas a creer***.

RECICLA TUS DISPOSITIVOS

No los tires a la basura, aún pueden aprovecharse.

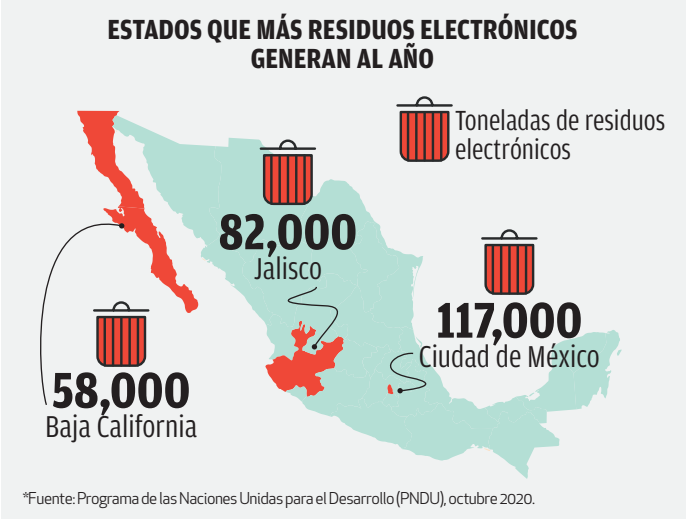
Tiempo de lectura: 2 minutos 30 minutos.

Los desechos electrónicos son el tipo de basura con mayor crecimiento en el mundo, debido a que su vida útil es cada vez menor, al volverse obsoletos o pasados de moda. En 2019 se generaron, en el mundo, 53.6 millones de toneladas de residuos electrónicos, una cifra récord equivalente al peso de 350 grandes cruceros, según el informe Global E-waste Monitor 2020 de las Naciones Unidas.

Contaminación electrónica

Los residuos electrónicos contienen oro, plata, cobre, platino, entre otros materiales, sin embargo, en 2019 solo se recogió y reciclo, en el mundo, el 17.4% de estos desechos, esto significa que se tiraron y quemaron materiales de un valor estimado de 57,000 millones de dólares, una suma superior al Producto Interno Bruto de la mayoría de los países.

En México cada año se generan más de 1.1 millones de toneladas de residuos eléctricos y electrónicos, 6% de ellos cuentan con materiales altamente contaminantes como: metales pesados, baterías y plásticos con retardantes de flama que pueden provocar graves daños a la salud y al medio ambiente.



El teletrabajo y la educación a distancia han aumentado el consumo de televisiones, computadoras y teléfonos móviles. La Asociación Mexicana de Venta Online (AMVO) reportó un incremento de hasta 75% en ventas de computadoras y laptops durante el Hot Sale 2020, en comparación con el año anterior.

Apple

Cuenta con un sistema de canje en donde dan créditos para comprar un nuevo dispositivo a cambio del anterior, para ello debes cumplir con ciertos requisitos, si no se cumplen, la compañía recicla el dispositivo gratis.

https://www.apple.com/mx/trade-in/

Programa Verde de Anatel (Asociación Nacional de Telecomunicaciones)

Aquí participan las principales empresas de telefonía celular, cuenta con centros de acopio en todo el país para reciclar dispositivos móviles y baterías.

https://anatel.org.mx/centros-de-acopio.php

Algunas opciones para reciclar

Piensa si es necesario comprar algo nuevo antes de repararlo, si ya no se puede reutilizar, reciclarlo es la mejor opción:

Recicla computadoras México

Es una empresa con experiencia en procesos para el reciclaje de computadoras que se encuentra en la Ciudad de México.

https://www.reciclacomputadoras.com/

Reciclatrón

Es un programa que promueve el correcto manejo, separación y reciclaje de residuos electrónicos y eléctricos que realiza la Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México. Reciben desde una tarjeta SIM hasta un refrigerador.

https://www.sedema.cdmx.gob.mx/programas/programa/reciclatron

En 2019 cada mexicano generó 9.7 kg de desechos como celulares, computadoras o televisiones.

Toma en cuenta

Antes de vender, donar o reciclar tus dispositivos es muy importante que elimines tus datos personales. Asegúrate de hacer una copia de la información que quieras salvar y restablece el dispositivo a valores de fábrica para mantener tu privacidad.

Ve a **Configuración** > **General** > **Restablecer** y **pulsa sobre Borrar contenido** y **configuración**.

Fuentes
• Aumento mundial de los residuos-e: más de un 21 por ciento en 5 años. Unión Internacional de Telecomunicaciones (Junio 2020). Recuperado de: https://www.itu.int/es/mediacentre/Pages/pr10-2020-global-ewaste-monitor.aspx
• Buscan SEMARNAT y PNUD reducir exposición a residuos peligrosos de aparatos electrónicos. (PNUD-octubre 2020). Recuperado de: https://www.mx.undp.org/content/mexico/es/home/presscenter/pressreleases/2020/10/buscan-semarnat-y-pnud-reducir-la-exposicion-a-residuos-peligros.html
• Crear una economía circular para los equipos de TIC. Unión Internacional de Telecomunicaciones. Recuperado de: https://www.itu.int/es/mediacentre/backgrounders/Pages/e-waste.aspx
• ¿Qué es la economía circular y cómo cuida del medio ambiente? Noticias ONU. Recuperado de: https://news.un.org/es/interview/2018/12/1447801

CONSUME INFORMADO COME SALUDABL

La transformación de lo que llevamos a nuestra mesa es posible con información.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Hemos visto en muchas partes que la salud se construye en casa, desde la mesa, con base en los alimentos que ingerimos para permitir que nuestro cuerpo reciba todos los nutrientes que necesita de forma equilibrada.

La alimentación es más que una necesidad; es también un placer y una forma de expresarnos. Una alimentación saludable debe satisfacer estas tres dimensiones (necesidad, placer y expresión) y guardar un equilibrio.

Actualmente nos encontramos con una amplia y creciente variedad de alimentos entre los cuáles elegir para consumir. A veces esa amplia disponibilidad de alimentos nos lleva también a comer en exceso y elegir mal los nutrientes. Por ello es necesario que nos informemos no solo sobre el aspecto nutrimental de cada alimento, sino sobre su temporalidad y cómo combinarlos para obtener lo mejor de cada uno de ellos.

Desde nuestros hogares podemos lograr cambios muy significativos.

...O,

Elegir y cocinar nuestra comida, atreviéndonos a utilizar vegetales, legumbres, hierbas y especias que pensábamos eran muy difíciles de cocinar, nos ha abierto las puertas a un mundo de posibilidades culinarias, y sobre todo saludables, que en otras circunstancias no hubiéramos ni siquiera intentado hacer.

Tenemos la fortuna de vivir en un país en el que cada estación del año nos regala una gran diversidad de frutas, verduras y otros alimentos, ricos, nutritivos y saludables. Acerquémonos a los mercados, están llenos de sabor y tradición de los que podemos sacar provecho para aprender –o reaprender- cómo cocinarlos y transformar nuestra mesa.

La información es poder, y a lo largo de estos meses hemos estado aprendiendo e informándonos sobre lo que es bueno para nuestro cuerpo, y todo pinta a que este año pongamos en práctica comer más saludable.

CIERRA LA LLAVE, CUIDA EL AGUA

Su cuidado y uso eficiente es responsabilidad de todos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

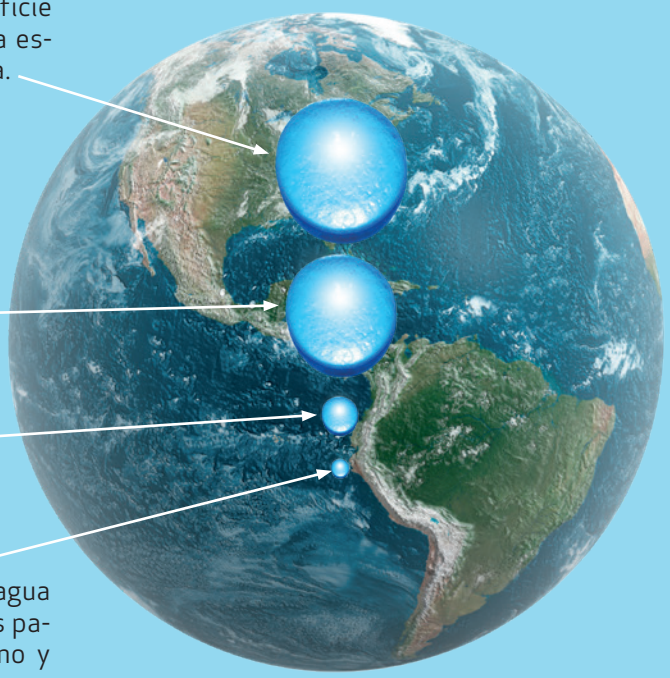
El agua dulce es un bien escaso, es por ello que te brindamos estadísticas nacionales e internacionales sobre este vital líquido, además de una guía para el ahorro dentro del hogar.

Al reducir su consumo beneficiarás a otras personas, al planeta, a los recursos naturales y, por supuesto, a tu bolsillo al momento de pagar el recibo del agua.

Menos del 1% del agua dulce disponible del planeta es para consumo humano.

Agua corre por el mundo

El 70% de la superficie de nuestro planeta está cubierta de agua.



De este porcentaje el 97.5% es agua salada y el 2.5% agua dulce.

Menos del 1% del agua dulce disponible es para consumo humano y los ecosistemas.

Cifras mundiales

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo:

3 de cada 10 personas (2100 millones de personas) carecen de acceso a agua potable y disponible en su hogar.

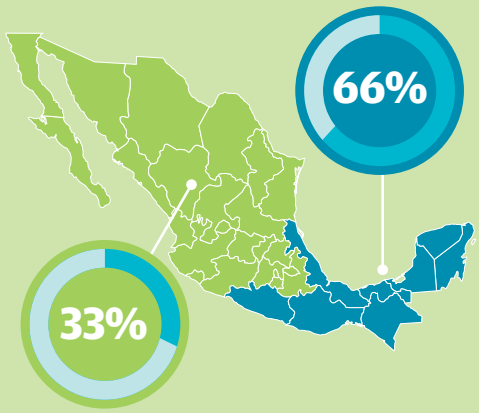
6 de cada 10 (4,500 millones de personas) carecen de un saneamiento seguro.

De las personas sin acceso a agua potable, 844 millones no tienen un servicio básico de agua potable. Esto incluye a 263 millones de personas que emplean 30 minutos de viaje para acarrear agua lejos de su hogar, y 159 millones que todavía beben agua no tratada procedente de arroyos o lagos.

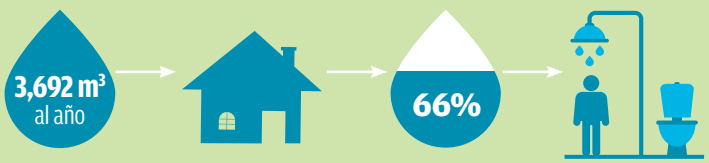
Cuidar el agua no solo depende de las autoridades, sino también de la sociedad.

Cifras en México

Datos de la Comisión Nacional del Agua (Conagua) señalan que del total del agua dulce que tiene el país (446 mil 777 millones de metros cúbicos), 67% se encuentran en la región sureste, mientras que el resto del territorio nacional solo posee el 33% de este líquido. Se estima que 10 millones de personas en nuestro país no cuentan con servicio de agua y saneamiento.



El consumo de agua por persona, en nuestro país, es de 3,692 m^3 al año, y del total del agua empleada en el hogar 66% se utiliza para bañarse y para el sanitario.



Recomendaciones

Detecta y repara las fugas en muebles sanitarios y accesorios hidráulicos.

- Capta el agua de la regadera mientras se calienta y reutilízala. Si puedes toma baños cortos, de 5 minutos.
- Usa un vaso con agua para cepillarte los dientes.
- Utiliza la lavadora con carga máxima y reutiliza el agua en limpieza de patios, pisos, inodoros y para el riego de jardines.
- Riega plantas y jardines temprano o al caer la noche.
- Cierra la llave mientras te rasuras, te lavas las manos o lavas los trastes.
- No uses el sanitario como basurero.
- Utiliza una cubeta para lavar el automóvil, patio o banqueta.
- Saca provecho del agua de lluvia.
- Instala dispositivos ahorradores en el excusado, regadera, lavabos, mingitorios y en aspersores de riego para el jardín.
- Cocina tus alimentos con menos agua, prefiere verduras al vapor en lugar de hervidas y reutiliza el agua con la que las lavas para otras tareas.
- Ten a la mano el contacto de las autoridades locales para reportar fugas y deficiencias en el suministro.

El ahorro de agua depende de las situaciones particulares de cada hogar, no obstante, pequeños cambios en el uso de este recurso alargarán su disponibilidad.

Fuentes
- Agua.org. ¿Cuánta agua hay en el planeta?, Consultado el 25 de marzo de 2021, en: https://agua.org.mx/en-el-planeta/
- Comisión Nacional del Agua. Estadísticas del agua en México 2018. Consultado el 9 de marzo del 2021, en: http://sina.conagua.gob.mx/publicaciones/EAM_2018.pdf
- Consejo Consultivo del Agua, A. C. Consultado el 9 de marzo de 2021 en: https://www.aguas.org.mx/sitio/panorama-del-agua/agua-en-mexico.html
- Fondo para la Comunicación y Educación Ambiental. Visión General del Agua en México. Consultado el 8 de marzo en: https://agua.org.mx/cuanta-agua-tiene-mexico/#como-se-usa
- Gobierno de la Ciudad de México. Cuidar el agua es cosa de todas y todos. Consultado el 8 de marzo del 2021, en: http://data.sedema.cdmx.gob.mx/flippingbook/cuidar-el-agua/mobile/index.html#p=9.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Agua, datos y cifras. Consultado el 8 de marzo del 2021, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water
- Organización Mundial de la Salud (OMS). 2100 millones de personas carecen de agua potable en el hogar y más del doble no disponen de saneamiento. Consultado el 9 de marzo de 2021, en: https://www.who.int/es/news/item/12-07-2017-2-1-billion-people-lack-safe-drinking-water-at-home-more-than-twice-as-many-lack-safe-sanitation

DEL HUERTO

Plantas que atraen polinizadores

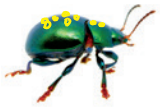
Te damos algunas opciones para plantar en casa y ayudar así a la polinización.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La mayor parte de los alimentos que consumimos día a día dependen y tienen una estrecha relación con la polinización y los polinizadores.

La polinización

Es la transferencia del polen desde los órganos florales masculinos hacia los órganos florales femeninos teniendo como resultado la fecundación y, en consecuencia, la reproducción de las plantas. Se trata de un proceso fundamental en los ecosistemas terrestres para la producción de alimentos.



Los polinizadores

Son animales que van a las flores en busca de alimento, refugio o calor por lo que sus cuerpos se impregnan de polen que trasladan involuntariamente a otras flores.

Más del 75 % de los cultivos alimentarios del mundo dependen de la polinización.

Algunos polinizadores

Existe una gran variedad de animales, aves, insectos y mamíferos responsables de la polinización. Entre los más conocidos se encuentran las abejas, seguidas de las mariposas, algunas aves como los colibríes y mamíferos como los murciélagos o los monos. Sin embargo, los insectos son el principal grupo de polinizadores, siendo las abejas las mayores contribuyentes.

Ayuda a la polinización

Para poder ayudar a los polinizadores a cumplir con la labor que desempeñan puedes sembrar en tu jardín, patio, balcón o huerto en casa plantas que los atraigan.

Los polinizadores son atraídos por los olores, colores o formas de las flores.

Algunas de las plantas con las que puedes ayudar a la polinización son:

Albahaca
Sirve para infecciones en la garganta o estomacales, reducir el estrés y la ansiedad.

Borraja
Combate resfriados, gripes con fiebre y bronquitis con tos seca y el estreñimiento.

Caléndula
Se usa para tratar quemaduras solares, así como para curar pequeñas heridas.

Cempasúchil
Se utiliza como colorante e insecticida, pero también aminora la indigestión y diarrea.

Diente de león
Se emplea para tratar el estreñimiento, limpiar el riñón, como diurético y estimular el apetito.

Eneldo
Se utiliza para el dolor de estómago, indigestión y para los cólicos.

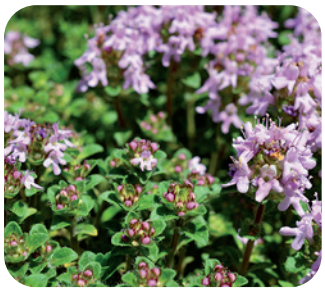
Girasol
Se usa para curar un resfriado, llagas, heridas y dolor de cabeza.

Hinojo
Sirve para tratar dolores musculares, tos, bronquitis y asma.

Lavanda
Se emplea para tratar la diarrea, así como diurético y desinflamante.

Manzanilla
Muy utilizada para tratar la inflamación de articulaciones y dolor de estómago.

Romero
Se emplea para inhibir la sudoración, regular la menstruación y como cicatrizante.



Tomillo
Tiene propiedades relajantes, es auxiliar en cólicos menstruales y digestivos y para el insomnio.

Fuentes
- Cómo atraer insectos polinizadores a nuestro jardín, en www.verdecora.es/blog/atraer-insectos-polinizadores-jardin
- Es hora de apreciar la labor de los polinizadores, en www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1129811/
- Las flores que más atraen a los polinizadores, en www.ecocolmena.com/las-flores-que-mas-atraen-a-los-polinizadores/
- Héroes polinizadores: la importancia de las abejas para los cultivos, en www.conosur.bayer.com/es/heroes-polinizadores-la-importancia-de-las-abejas-para-los-cultivos

GENTE GRANDE

VIVE LIBRE DE VIOLENCIA

Identifica situaciones que pueden vulnerar y afectar tu calidad de vida y actúa contra ellas.

En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La violencia contra las personas adultas mayores es aquella acción u omisión, única o repetida, que produce un daño a tu integridad física, psíquica, emocional y/o moral, que vulnera el goce o ejercicio de tus derechos humanos y libertades fundamentales, independientemente de que ocurra en una relación de confianza.

Si sufres algún tipo de violencia o maltrato pide ayuda.

Violencia psicológica

Es cualquier acto u omisión que daña tu estado psíquico y emocional, y puede manifestarse como: omisión de cuidados, negligencia, indiferencia, insultos, humillaciones, rechazos, devaluaciones u ofensas.

Estos malos tratos pueden afectar severamente tu salud psíquica y emocional, ocasionándote padecimientos como depresión y, en casos severos, orillarte al suicidio.

Violencia física

Es cualquier acto que te inflija daño físico, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto para generarte lesiones intencionales en el cuerpo. Ejemplo de ello son: jalones de cabello, empujones, golpes, pellizcos, heridas superficiales o internas por armas blancas o de fuego.

Violencia patrimonial

Son aquellos actos que ponen en riesgo tu supervivencia e integridad, como puede ser: extracción de tus documentos personales, escrituras, identificaciones, sustracción y retención de tus objetos de valor, bienes y dinero sin tu autorización y consentimiento, con la intención de beneficiarse u obtener ventaja de ellos.

Violencia económica

Es cualquier acto u omisión que afecte tu integridad económica. Se expresa como la retención de bienes económicos, el control, manejo o condicionamiento de tus recursos económicos y que afecta tu supervivencia.

Violencia sexual

Es cualquier acto que vulnere y dañe tu cuerpo y sexualidad sin tu consentimiento. Puede expresarse como: tocamientos, acoso, coerción sexual o violación.

Violencia institucional

Es cualquier acto u omisión que ejerzan agentes o funcionarios del Estado y que vulneren tu integridad física, mental, moral y emocional, entorpezca el acceso inclusivo e integral a la justicia y el goce de tus derechos humanos.

Conocer los tipos de violencia que existen te servirá para prevenirla, atenderla o denunciarla.

Denuncia

Si eres víctima de alguno de estos tipos de violencia y malos tratos, o conoces a alguien que lo sea, denuncien ante las instituciones correspondientes.

A nivel nacional

- Asesoría jurídica Inapam. Contacto: asesoriajuridicainapam@inapam.gob.mx
- Línea 911 de emergencia. Atención telefónica en todo el país.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Teléfono: Lada sin costo 800 715 2000.
- Centro de Atención a Riesgos Victimales y Adicciones (CARIVA). Teléfonos: 55 5200 9166 y 55 5200 9172.

Fuentes
• Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, en http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/245_240120.pdf

NADIE AFUERA

EL VALOR DEL DEPORTE

En colaboración con el:

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación

No solo fortalece a nuestro cuerpo y mente, también es importante socialmente.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En 2013 la Asamblea General de Naciones Unidas decretó el 6 de abril como el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, en conmemoración del inicio, en 1896 en Atenas, Grecia, de los Juegos Olímpicos de la Edad Moderna.

DERECHO AL DEPORTE

La *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte* de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) reconoce al deporte como un derecho.

En dicho documento se señala que todas las personas tenemos el derecho a realizar actividades físicas y deportivas sin discriminación, en espacios seguros, adaptadas a nuestras características y necesidades, accesibles (si somos personas con discapacidad) y con pertinencia cultural (si pertenecemos a alguna comunidad indígena).

BENEFICIOS PARA TODOS

La actividad física y el deporte impactan positivamente en lo individual, pues contribuyen a prevenir enfermedades y a desarrollar al máximo nuestras habilidades físicas y cognitivas, pero también en lo colectivo, dado que promueven la integración sin distinciones y nos habitúan a procesar de manera pacífica nuestras diferencias, así como a reconocer el valor de las personas con quienes nos relacionamos en cualquier espacio deportivo.

El deporte debe ser armónico con el entorno y las dinámicas de socialización.

DEPORTE Y DIVERSIDAD

Hay momentos de la historia, como cuando Sudáfrica ganó el Mundial de Rugby en 1995, las actuaciones de Croacia en los Mundiales de Fútbol tras el desmembramiento de la antigua Yugoslavia o las sucesivas ediciones de los Juegos Paralímpicos, que son ejemplo de cómo el deporte puede ser un medio para el diálogo y la celebración plena de la diversidad.

DEPORTE SIN DISCRIMINACIÓN

Esto implica que los espacios, reglas, formas de comunicación y aditamentos propios para esta actividad deberían ser también accesibles y pensados para quienes tienen alguna diversidad motriz, sensorial, intelectual o psicosocial.

La práctica deportiva debería también realizarse al margen de prejuicios y estigmas que señalen espacios diferenciados para hombres y mujeres, o que ellas tengan que experimentar violencia y exclusión por considerarse erróneamente que sus habilidades son menores para esta actividad.

El deporte debe ser un derecho de todos y todas.

POR UNA MEJOR SOCIEDAD

El deporte suscita un gran entusiasmo entre grandes sectores de la población, por ejemplo, en México los partidos de fútbol o las competencias olímpicas donde participan atletas nacionales paralizan la vida cotidiana y nos hacen partícipes de la emoción por el juego y la celebración de la diversidad.

Aprovechemos esto para lograr que todas las personas podamos acceder al deporte como derecho y que lo constituyamos como un medio para ser una sociedad más igualitaria y más pacífica.

DEPORTE DESDE EL CONFINAMIENTO

La pandemia por COVID-19 ha mostrado dos nuevas facetas del deporte como derecho.

Por una parte, que esta actividad requiere de espacios adecuados para practicarse, ya sea en la casa o al exterior. Es necesario que todas las personas cuenten con la posibilidad de recrearse, de jugar y de estar activas, ellas mismas y en compañía de otras personas, en condiciones seguras y que les permitan guardar la sana distancia.

Por la otra, practicar deporte presupone que las personas tienen una adecuada alimentación, es decir, que consuman los nutrientes que requieren en las cantidades y en los horarios pertinentes, de acuerdo con su edad, trayectoria de vida y ocupación.

QUÉ HACER SI...

SERVICIOS FUNERARIOS

Si un prestador de estos servicios incumplió con los términos ofrecidos haz valer tus derechos.

En colaboración con el:

CONSEJO MEXICANO DE EMPRESAS DE SERVICIOS FUNERARIOS

Tiempo de lectura: 7 minutos 30 segundos.

De acuerdo con la NOM-036-SCFI-2016 , la cual regula los requisitos de información y disposiciones generales en la prestación de servicios funerarios y que aplica a todas las personas físicas y morales dedicadas a la comercialización e intermediación de dichos servicios, los contratos de adhesión[1] con relación a ellos deberán estar registrados ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) y especificar:

Cuando se incluya la venta de derechos de uso de lotes o fosas, nichos, osarios o gavetas en cementerios concesionados o lugares autorizados, deberán especificar:

- Datos de localización anexando, al prestar el servicio, el plano de ubicación correspondiente, el cual debe estar firmado y sellado por el concesionario autorizado.
- Vigencia de los derechos de uso de lotes o fosas de cementerio o panteón.

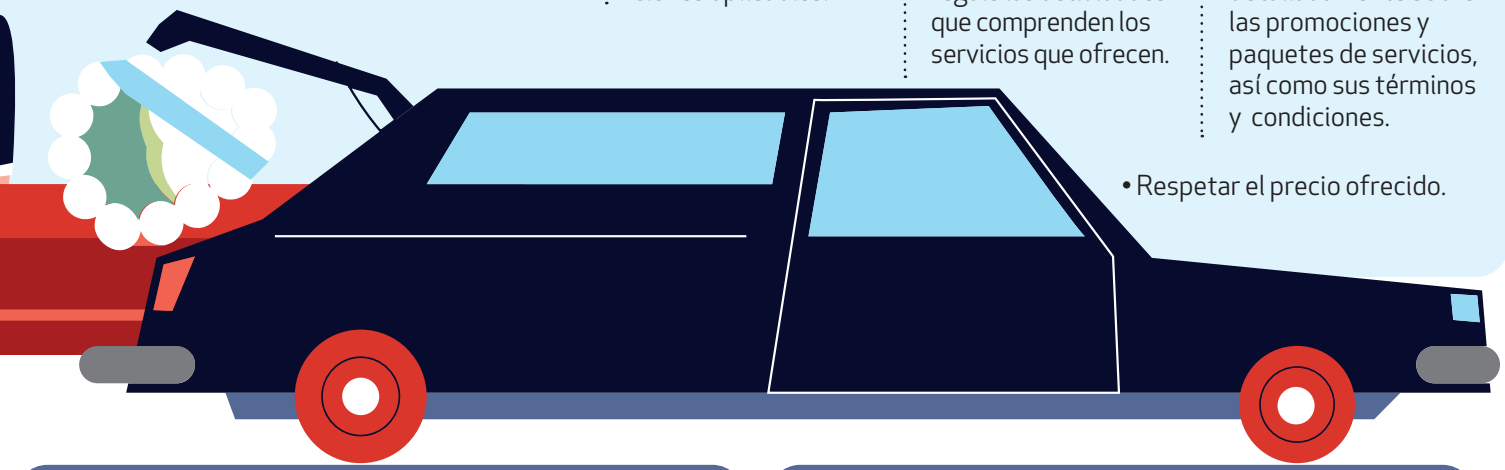
Lugar(es) y horarios donde se deben prestar los servicios contratados.

Descripción detallada de estos, así como el precio unitario o total a pagar.

1 Un contrato de adhesión, de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, es el documento elaborado unilateralmente por el proveedor para establecer en formatos uniformes los términos y condiciones aplicables a la adquisición de un producto o la prestación de un servicio, aún cuando dicho documento no contenga todas las cláusulas ordinarias de un contrato. Profeco. ¿Qué es un Contrato de Adhesión (C. A.)?, en https://rcal.profeco.gob.mx/rcal.jsp

Obligaciones de los prestadores de servicios funerarios

- Contar con instalaciones adecuadas para la prestación de los servicios ofrecidos.
- Proporcionarte el catálogo de productos y servicios en la forma prevista por la NOM-036-SCFI-2016.
- Contar con vehículos adecuados para el traslado exclusivamente de cadáveres, autorizados de conformidad con las disposiciones aplicables.
- Contar con las licencias, permisos, autorizaciones, avisos y demás documentación que establezca el orden jurídico nacional que regule las actividades que comprenden los servicios que ofrecen.
- Abstenerse de condicionarte la prestación de servicios o venta de productos a la adquisición de paquetes. Informarte detalladamente sobre las promociones y paquetes de servicios, así como sus términos y condiciones.
- Respetar el precio ofrecido.



Facultad del consumidor de ceder o transferir los derechos sobre los servicios contratados, especificándose los procedimientos a seguir y, en su caso, los cargos que esto origine.

Instancias, procedimientos y mecanismos para la atención de reclamaciones, señalando los lugares, días y horarios de atención al consumidor.

El derecho del consumidor de rescindir el contrato de adhesión dentro de los 5 días hábiles siguientes a su firma, sin la disminución de los pagos realizados, así como el compromiso del proveedor de devolver íntegramente dichas cantidades en un plazo no mayor a los 5 días hábiles siguientes a la fecha en que le sea notificada por escrito dicha cancelación.

En caso de que la prestación de servicios sea llevada a cabo por un proveedor intermediario, este será directamente responsable frente al consumidor por el servicio que haya prestado.

Fecha y número de registro. Consúltalo en: https://rpca.profeco.gob.mx/.

Descripción detallada de las garantías existentes.

Los prestadores de servicios deben cumplir con sus obligaciones ante los consumidores.

QUÉ HACER SI...

Tus derechos como consumidor

Conocer con precisión los costos, características y términos antes de contratar la prestación del servicio funerario.

Cancelar o desistirte de la operación de acuerdo con lo pactado en el contrato de adhesión, sin mayores requisitos que los establecidos en él.

Recibir de manera satisfactoria y respetuosa los servicios contratados.

Designar titular, sustituto y beneficiarios.

Obtener un presupuesto, por escrito.

¿El prestador de servicios funerarios incumplió?

Presenta una queja

El objetivo es el inicio del procedimiento conciliatorio en el que la Profeco, por medio de un servidor público (conciliador), exhortará a las partes (consumidor-proveedor) a dirimir su controversia y buscar una solución.

Para presentarla deberás:

- **Señalar** tu nombre y domicilio.
- **Describir** el bien o servicio que reclamas y relación breve de los hechos.
- **Indicar** nombre y domicilio del proveedor que se contenga en el comprobante o recibo que ampare la operación materia de la reclamación o, en su defecto, el que proporciones.

Para la recepción de las quejas, la Profeco cuenta con Oficinas de Defensa del Consumidor a nivel nacional, conoce sus datos de contacto en:

https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais

Si tienes alguna inconformidad como consumidor presenta una queja o denuncia ante la Profeco.

También puedes denunciar

Cualquier persona podrá denunciar ante la Profeco las violaciones a las disposiciones de la **Ley Federal de Protección al Consumidor** (LFPC), a la **NOM-036-SCFI-2016** y demás disposiciones aplicables. Por ejemplo si el proveedor:

- No exhibe los precios y no los respeta cuando anuncia sus productos o servicios, o hace uso de publicidad engañosa.
- No te entrega notas o comprobantes.
- Te condiciona, niega la venta o un servicio.
- Si te aplica cargos sin consentimiento.
- Si te discrimina o selecciona personas.
- Si incumple con las ofertas o promociones ofrecidas.
- Si incumple con términos o condiciones de venta.

En la denuncia deberás indicar:

- **Nombre y domicilio** del proveedor o, en su caso, datos para su ubicación.
- **Relación de los hechos**, indicando el bien, producto o servicio de que se trate.
- **En su caso**, tu nombre y domicilio aunque la denuncia también podrá ser anónima.

Podrás presentarla por escrito en las Oficinas de la Profeco, en el Teléfono del Consumidor o por correo electrónico a: **denunciasprofeco@profeco.gob.mx.**

Contacto

Teléfono del Consumidor 55 5568 8722 y **800 468 8722**, lada sin costo para el interior de la República. **Lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas**.

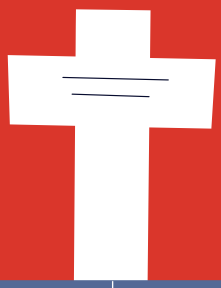
http://telefonodelconsumidor.gob.mx/

WhatsApp: 55 8078 0485, 55 8078 0488 y 55 8078 0344

Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco

Facebook/Profeco Oficial

PROVEEDORES DE SERVICIOS FUNERARIOS CON MÁS QUEJAS



N°	Razón Social	Quejas 2019
1	JARDINES DEL TIEMPO, S.A. DE C.V.	36
2	GRUPO GAYOSSO, S.A. DE C.V.	29
3	AGENCIA FUNERARIA GAYOSSO, S.A. DE C.V.	24
4	GRUPO SISTEMÁTICO DEL BAJÍO, S.C. DE P. DE R.L. DE C.V.	14
5	PROMOTORA FUTURA, S.A. DE C.V.	8

N°	Razón Social	Quejas 2020
1	GRUPO GAYOSSO, S.A. DE C.V.	59
2	JARDINES DEL TIEMPO, S.A. DE C.V.	33
3	SERVICIOS A FUTURO PERCHES, S.A. DE C.V.	8
4	PLAN DE APOYO DE ASISTENCIA FAMILIAR, S.A. DE C.V.	7
5	COOPERATIVA PREVISORA DEL NORTE, S.C. DE P. DE R.L. DE C.V.	7

Principales Motivos de Reclamación 2019
Negativa a proporcionar el producto o servicio
Negativa a la rescisión del contrato
Negativa a cambio o devolución

Principales Motivos de Reclamación 2020
Negativa a proporcionar el producto o servicio
Negativa a la rescisión del contrato
Negativa a realizar reembolsos

Importancia de la previsión funeraria

Cada año el valor de los servicios funerarios aumenta por lo menos en un 5% en relación directa a los ajustes inflacionarios, aunado a que la totalidad de lo contratado es deducible de impuestos. De ahí que pudiera considerarse los Planes Funerarios a Futuro como un esquema de inversión a mediano plazo; el cual no se devalúa, sino que aumenta su valor, además de cubrir una necesidad que tarde o temprano se afrontará.

Se calcula que en México solo el 4% de la población cuenta con un plan funerario.

Evita desequilibrios en tu economía

De acuerdo con los últimos datos del INEGI, la tasa de mortalidad registra un aumento, mientras que los nacimientos continúan a la baja. La estimación para el 2050 es que el 55% de la población tendrá más de 59 años, en esto hay que tomar en cuenta que durante el año pasado la pandemia se ubicó como la segunda causa de muerte en nuestro país.

Es importante tener una cultura de previsión funeraria para evitar riesgos al patrimonio personal o familiar cuando se enfrentan de manera inesperada, dado que los gastos funerarios pueden llegar hasta los 40 mil pesos.

RECOMENDACIONES

Si estás por adquirir un Plan Funerario a Futuro checa esto:

Confirma se trate de una empresa formalmente establecida a través de su registro en la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP).

Consulta en el portal de Profeco su desempeño.

Compara costos con otras empresas.

Pregunta sobre beneficios adicionales incluidos.

Verifica cuenten con instalaciones adecuadas:
- Capillas de velación.
- Carrozas exclusivas para el servicio.
- Personal capacitado con técnicos embalsamadores certificados por la autoridad correspondiente.
- Áreas operativas independientes de áreas administrativas.
- Zonas comunes limpias.

Revisa las condiciones del contrato a fin de evitar cargos extras al momento de hacer efectivo el servicio.

Trámites ante la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía

Como proveedor tienes derecho a ellos, conoce algunos y cómo solicitarlos.

En colaboración con la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Tiempo de lectura: 5 minutos.

En ediciones anteriores te hemos presentado diversos trámites que puedes solicitar. Aquí encontrarás otros con el fin de que los conozcas, así como los beneficios que pueden traerte.

Aprobación de Organismos de Evaluación de la Conformidad

Permite a los Organismos de Evaluación de la Conformidad realizar la Evaluación de la Conformidad relacionada con Normas Oficiales Mexicanas (NOM), Estándares, Normas Internacionales ahí referidos o de otras disposiciones legales en el ámbito de su competencia.

La otorga la Secretaría de Economía (SE) previa Acreditación ante una Entidad de Acreditación.

Puede solicitarla:

Cualquier persona física o moral previamente acreditada por una Entidad de Acreditación autorizada:

- Organismos de Certificación
- Unidades de Inspección
- Laboratorios de ensayo o pruebas
- Laboratorios de calibración o medición

Beneficios

- La evaluación de la conformidad se lleva a cabo por organismos con competencia técnica y confianza; imparcialidad y libre de conflicto de intereses, genera servicios más ágiles y mayores opciones de elección a un menor costo.
- El Gobierno Federal reconoce con fines oficiales los resultados de evaluación de la conformidad realizada por los aprobados, tanto en la importación como en la comercialización en territorio nacional de bienes de consumo.
- Los Co
la segu
bre los
compra
- Los fab
dores o
tran cu
gulacio

nsumidores tienen
ridad y confianza so-
bienes o servicios que
an o consumen.
ricantes, comercializa-
proveedores demues-
mplimiento con las re-
nes que les aplican.

Plazos para el trámite

5 días hábiles a partir del día siguiente a la presentación de la solicitud.

Tramita tu Aprobación

Vía correo electrónico a:

controlgestiondgn@economia.gob.mx

El costo del trámite es de $9,799.00

Código Identificador de Fabricante Internacional (CIFI)

El Código Identificador de Fabricante Internacional es un código alfanumérico que sirve para identificar individualmente a los fabricantes o ensambladores de tipos de vehículos a nivel mundial: Autobús, Automóvil, Camión, Convertidor (Dolly), Motocicleta, Remolque, Semirremolque, Tractocamión y Vehículo incompleto.

La Secretaría de Economía, a través de la Dirección General de Normas, de conformidad con la Norma Oficial Mexicana NOM-001-SSP-2008 "Para la determinación, asignación e instalación del número de identificación vehicular" tiene la atribución de asignar la Primera Sección del Número de Identificación Vehicular (NIV) correspondiente al CIFI.

Pueden solicitarlo:

Los fabricantes, ensambladores e importadores de vehículos que se encuentren ubicados dentro del territorio nacional y que sean destinados a circular o ser comercializados en nuestro país.

Beneficios

- Certeza de que el vehícu fabricó o ensambló en t torio nacional.
- Es necesario para poder licitar placas a los vehíc objeto del trámite.

Registro de contraste y refrendo del número de contraste, logotipo o signo propio del importador o productor nacional para identificar sus productos de oro, plata, platino o paladio

Son las características que deben cumplir las alhajas o artículos de oro, plata, platino y paladio que se destinen al uso o adorno personal y al ornato en general. La SE a través de la DGN asigna un número específico para identificar los artículos de oro, plata, platino o paladio de los productores nacionales o importadores.

El registro tendrá una vigencia de 2 años, susceptible de refrendo de conformidad con el numeral 5.3.3. de la NOM-033-SCFI-1994, Información comercial Alhajas o artículos de oro, plata, platino y paladio.

¿Cuándo realizar e

Cuando desees seguir utilizand intransferible que permite la id productos que se comercialice

Beneficios

- Obtener un número intransferible que identifica controla tus artículos de oro plata, platino o paladio, ya se por cuenta propia o encargar su elaboración a terceros pa comercializarse en México.
- Comprobación del cumplimie con la Norma Oficial Mexican en caso de vigilancia por parte de las autoridades correspondientes.

ulo se
erri-
r so-
ulos

- Es necesario para integrar el NIV autorizado por el Registro Público Vehicular (REPUVE).

Plazos para el trámite

La Dirección General de Normas (DGN) tiene 90 días naturales para resolver la solicitud.

Tramita tu CIFI

Vía correo electrónico a:

controlgestiondgn@economia.gob.mx

Realizar este trámite no tiene ningún costo, es gratuito.

ste trámite?

do el mismo número
dentificación y control de los
n en territorio nacional.

y
,
ea
ndo
ra
nto
na

Puede solicitarlo

Cualquier persona física o moral.

Plazos para el trámite

La DGN tiene 10 días hábiles para resolver la solicitud.

Tramita tu Número de Registro

Vía correo electrónico a:

controlgestiondgn@economia.gob.mx

El registro o la revalidación tienen un costo de $708.00.

EN NÚMEROS

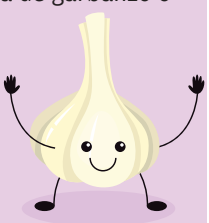
NUGGETS SALUDABLES EN CASA

Te presentamos algunas alternativas para consentir a los pequeños del hogar.

En colaboración con: Nancy Ortiz, nutrióloga especialista en diabetes, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria.

Nuggets bajos en carbohidratos

- 90 g de pechuga de pollo en cubos
- ¼ de taza de harina de garbanzo o avena
- 1 huevo
- Sal y ajo en polvo
- Una pizca de paprika (para dar color)



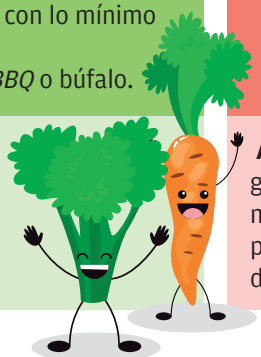
1 En un tazón coloca el huevo batido y en otro la harina mezclada con la sal, el ajo en polvo y la paprika.
2 Lleva los cubitos de pollo a la mezcla de huevo y después a la de la harina.
3 Coloca en un molde para hornear o charola.
4 Hornea a 260°C por 10 minutos o cocina en un sartén con lo mínimo de aceite.

Aderezo: 2 cucharadas de yogurt griego o natural sin azúcar, jugo de medio limón, un poco de sal y ajo en polvo.

Coliflor con salsa búfalo (*boneless* de coliflor)

- 2 tazas de coliflor en floretes
- ¼ de taza de harina de avena
- 1 huevo
- Leche
- Sal, pimienta, ajo en polvo
- Una pizca de paprika (para dar color)
- Aceite en aerosol

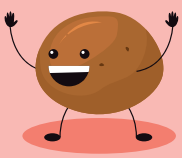
1 En un recipiente coloca la harina de avena, la paprika, el ajo en polvo, la pimienta y la sal.
2 En otro coloca el huevo, un poco de sal y un chorrito de leche.
3 Pasa los floretes de coliflor por la mezcla de huevo y después por la de la harina.
5 Coloca en un molde para hornear o charola y añade 1 disparo de aceite en aerosol.
6 Hornea a 200°C por 7 minutos o cocina en un sartén con lo mínimo de aceite.
7 Sírvelos con salsa *BBQ* o búfalo.



Acompañamiento: Bastoncitos de apio, zanahorias y jícama.

Nuggets crujientes

- 150 g de pechuga de pollo en cubos
- 2 panes tostados
- Leche
- Ajo en polvo, sal y pimienta



1 Pulveriza el pan tostado y mézclalo con las especias.
2 En un recipiente mezcla el huevo con un chorrito de leche.
3 Pasa los cubos de pollo por la mezcla de huevo y después por la del pan.
4 Coloca en un molde para hornear o charola.
5 Hornea a 190°C por 20-25 minutos o cocina en un sartén con lo mínimo de aceite.

Aderezo: 2 cucharadas de yogurt griego o natural sin azúcar, jugo de medio limón, un poco de sal y ajo en polvo o acompaña con 2 cucharadas de salsa cátsup.

ALERTAS

PRODUCTO:
VEHÍCULOS AUDI Q2, MODELO 2021 Y AUDI Q3, MODELO 2020 Y 2021.

Alerta 09/2021

CANTIDAD:
242 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Se ha detectado que existe la eventual posibilidad que la placa del pedal del freno no se haya soldado correctamente, por lo que podría deformarse y en caso de realizarse un frenado de emergencia, la eficacia podría disminuir, aumentando el riesgo de accidente.

SOLUCIÓN:
Se deberán revisar los vehículos, para así determinar si se sustituye el pedal del freno.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS SEAT TARRACO, MODELO 2021.

Alerta 10/2021

CANTIDAD:
40 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Se ha detectado que existe la eventual posibilidad que la placa del pedal del freno se haya soldado correctamente, por lo que podría deformarse y en caso de realizarse un frenado de emergencia, la eficacia podría disminuir, aumentando el riesgo de accidente.

SOLUCIÓN:
Se deberán revisar los vehículos, para así determinar si se sustituye el pedal del freno.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS INFINITI MODELO M56 AÑOS 2012-2014.

Alerta 11/2021

CANTIDAD:
124 unidades

EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
En algunas de estas unidades la flecha cardán puede experimentar una durabilidad reducida, lo que provocaría que durante el cambio de una velocidad baja a una aceleración severa, la flecha cardán podría romperse y causar una pérdida de propulsión mientras el vehículo está en movimiento. En algunos otros casos la flecha cardán podría desactivar el freno de estacionamiento (freno de mano).

SOLUCIÓN:
La empresa Nissan Mexicana indicó que se deberá reemplazar la flecha propulsora, sin costo para los clientes.

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco